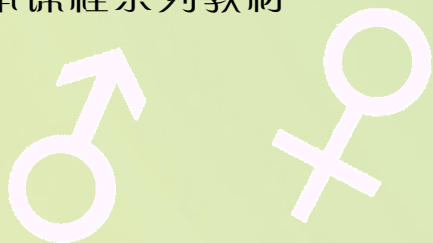




康杰中学校本课程系列教材



高中生命教育

上册

路胜利 秦 颂 吕海娥 主编



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

高中生命教育. 上册 / 路胜利, 秦颂, 吕海娥主编.—北京: 电子工业出版社, 2010.8
ISBN 978-7-121-11311-6

I. ①高… II. ①路… ②秦… ③吕… III. ①生命哲学—高中—教材 IV. ①G634.201

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 131327 号

策划编辑: 董晓梅

责任编辑: 樊建修 马 杰

印 刷:

装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 787×1092 1/16 印张: 8.75 字数: 200 千字

印 次: 2010 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 15.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言

——生命的探索

同学们，你是否意识到自己正在不知不觉地告别少年，正在开启生命中一段新的历程——血液中蓬勃的朝气按捺不住，敏感的心体察到更多的喜悦与感动，你正在经历不可复制的宝贵青春。

如何认识自我、完善自我；如何与人相处、适应社会；如何承担责任、做生活的强者；如何规划自我、成长发展……这些，都是生命赋予的课题。《生命教育》课正是引领你探索生命之旅的朋友，相信在未来的探索 and 实践中，你的生命将逐渐饱满而智慧。

这套《生命教育》教材是根据教育部颁布的与生命教育有关的一系列专题教育的指导纲要，吸取各地开设《生命教育》课的经验精心编写的，希望它能够成为你成长路上的朋友。

这套教材共分上下两册，每一册由“生命花开”、“生命之友”、“生命之盾”和“让生命之花绽放”四个单元组成。“生命花开”帮助你更好地认识自我，完善自我，提高生命的质量；“生命之友”探讨如何建立和谐的人际关系，珍惜亲情友谊，正确对待竞争与合作，拥有诚信、守诺、惜福、感恩的美好品德；“生命之盾”帮助你建立抵御诱惑、保护生命的意识，使你学会保护自己，对生命负责；“让生命之花绽放”引导你探索人生的意义、追求高尚的生活品味，实现生命的价值。

每个单元中的每节课由“导言”、“思考与探究”、“生活链接”和“瞭望塔”四个环节组成。“导言”通过讲故事、诗歌朗诵等形式带领你进入本课的主题；“思考与探究”是每节课的核心内容，通过若干个课题，使你在和老师、同学生动有趣的交流中积极思考、学到知识、受到教育；“生活链接”引导你把学到的知识、获得的感悟，落实到日常生活和自己的行动中；“瞭望塔”结合本节主题提供一些寓意深远的好诗美文，启迪你珍爱生命、追求生命更美好的境界。

生命教育以小见大，你将学会在“一花一世界”中体味生命最本真的含义；生命教育平和包容，你将学会转换视角，淡定从容地看待生命中的悲喜顺逆；生命教育以人为本，你将学会用善良仁慈对待生活，知道惜福和感恩；生命教育激人奋进，激励你奏响属于自己的生命乐章。让我们一起出发吧，一起在探索中感悟生命的真谛！

本书编委会

2010年8月

《高中生命教育》编委会

主 编：路胜利 秦 颂 吕海娥

副主编：景长秋 黄孟强 刘智广 郭林涛

编 委：（按姓氏笔画排列）

于世红 王 萌 申刚利 闫宗民

李春草 陈 凌 梁元成 黄艳艳

曹莉华 景晓波 樊太义 薛 梅

目 录

第 1 单元

生命花开



- 第 1 节 理解生命、珍爱生命 1
- 第 2 节 走好成长的道路 8
- 第 3 节 I BELIEVE I CAN FLY 14
- 第 4 节 阳光总在风雨后 20
- 第 5 节 做情绪的主人 27
- 第 6 节 好习惯成就好人生 32

第 2 单元

生命之友



- 第 7 节 交往的秘诀 39
- 第 8 节 宰相肚里能撑船 45
- 第 9 节 诚信是金 52
- 第 10 节 敢于说“不”和善于说“不” 60
- 第 11 节 赞美的力量 67





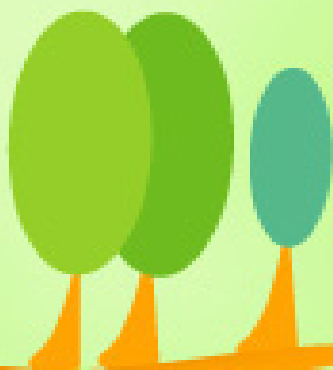
第 3 单元 生命之盾

- 第 12 节 青春的诱惑 73
- 第 13 节 飘动的红丝带 80
- 第 14 节 没有规矩不成方圆 87
- 第 15 节 让健康伴随一生 93



第 4 单元 让生命之花绽放

- 第 16 节 承担起自己的责任 101
- 第 17 节 获取与付出 109
- 第 18 节 成长是树，成功是花 115
- 第 19 节 抖掉鞋中的沙粒 122
- 第 20 节 生命的航标 127





第 1 单元

生命花开

第 1 节 理解生命、珍爱生命



如果问你一个问题：生命的意义是什么？也许你会觉得非常茫然，也许你会回答没有什么意义。

如果一个人浑浑噩噩地做一天和尚撞一天钟地活着，生命确实没有意义。但是，如果你为自己的生命确定一个目标和一个意义并为之终生奋斗，你的生命就会变得丰富多彩而有意义。

生命是一个过程，每个人按照自己的理想、意愿，努力争取成功，努力使自己的生活动变得生动精彩，在体验创造和成功带来的喜怒哀乐、酸甜苦辣的同时，使自己的生活动变得有滋有味。如果省略了那些曲折动人的奋斗，人生就会变得索然无味。这个世界正是因为每个生命的到来，每个生命的参与，每个生命的创造和对成功的体验而变得更加美好。

印度哲人奥修说：“这一切都由你而定。生命是一张空白的画布，你可以将痛苦画上去，也可以将幸福画上去。”人生的意义需要你自己去设定，生命这块空白的画布，需要你拿出终生的时间去描画，去书写！

人生好似一杯清茶，你如果大口大口地喝下去，将觉察不出什么滋味，只有慢慢地细细地品尝，才能领略





到其中的韵味。我们应该用心地生活，从成功和失败、快乐和忧伤中仔细品味生活的滋味，领略生活的意义。



1 用心做好平凡的工作

杜鲁门是美国第 33 任总统，他虽然没有接受过高等教育，但是作为第二次世界大战结束后上任的总统，面对错综复杂的国际国内局势，他做出了许多与美国和世界有关的重大决定，他的一生给世界留下了不可磨灭的影响。

杜鲁门生于密苏里州，父亲是一个骡马商人，由于出身贫苦，他没有上过大学，被人称为“密苏里的小人物”。年轻时，他对三种事情有兴趣：音乐、读书和历史，他的主要动力来自于母亲的鼓励。



杜鲁门

1945 年 4 月，杜鲁门当选为新一届美国总统后，记者到他的家乡采访他的母亲。

记者说：“您有个当总统的儿子，一定感到非常自豪。”

“是这样。”杜鲁门的母亲赞同地说，“不过，我还有一个儿子，他也同样让我感到自豪。”

“他是做什么的呢？”记者问。

“他正在地里挖土豆。”

不愧是总统的母亲，其见识真是不同凡响。大千世界茫茫人海，许多人都希望自己不平凡，但是再伟大的事业也都是从眼前的小事开始的。对最琐碎的小事也应该尽最大的努力去做，一次次成功会不断地给你带来愉悦，会使你变得越来越强大。用心做好每一件小事，伟大的成就也许就会水到渠成。

感悟与交流：

作者说：杜鲁门母亲的见识不同凡响。请你想一想，不同凡响在哪里？

2 我是独一无二的

世界上没有完全相同的两片树叶，也没有完全相同的两个人，我们每个人都是

生命的奇迹。生命不仅包括体貌上的特征，还包括性格、能力、兴趣、爱好特长等等，这样综合起来才是一个完整的人。

生命的价值

王三偶遇一位成功人士，向他抱怨自己一无所有并请求指点迷津。

那位成功人士笑了笑，然后问他：“假如我出一万元买你一只手，你干不干？”

“少了一只手，我怎么干活啊？”王三摇摇头说。

“这样吧，我出十万元买你一条腿怎么样？”

“不行！没有腿我今后怎么走路啊。”

成功人士点点头，继而又像在商场里讨价还价地说：“那么，我出一百万买下你的头吧？”

王三生气了，大喊：“没有头就没有生命，命都没有了，要钱有什么用！”

“这就好了，”成功人士严肃地对王三说，“你拥有强健的手脚、灵活的大脑、健康的生命，说明你至少拥有一百万元的财富，你怎么说你一无所有呢？”

感悟与交流：

谈谈你读了上面这篇文章的感受。

3

假如给我三天光明

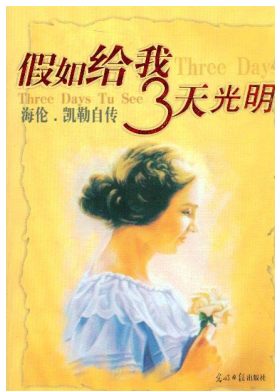
20 世纪，一个独特的生命个体以其勇敢的方式震撼了世界，她就是海伦·凯勒——一个生活在黑暗中却又给人类带来光明的女性，一个度过了 87 年无光、无声、无语的孤独岁月的弱女子。然而，正是这么一个幽闭在盲聋哑世界里的人，竟然毕业于哈佛大学德吉利夫学院，并用生命的全部力量处处奔走，建起了一家家慈善机构，为残疾人造福，被美国《时代周刊》评选为 20 世纪美国十大英雄偶像之一。

她的世界无光、无声、无语。她说，假如给我三天光明，我将：

第一天，我要透过“灵魂之窗”，去看那些鼓励我生活下去的善良、温厚与心怀感动的人们。

第二天，我要在黎明起身，去看黑夜变成白昼的动人奇迹。我将怀着敬畏之心，仰望壮丽的曙光全景，与此同时，太阳也唤醒了沉睡的大地。

第三天，我将在当前的日常世界中度过，到为生活而奔忙的人们经常去的地方，去体验他们的快乐、忧伤、感动与善良。





海伦·凯勒创造的奇迹震撼了整个世界。她靠着一颗不屈不挠的心，全身心地应对生命的挑战。她走过的每一步，取得的每一份成绩，留下的每一份关爱，都在以最博大无私的爱心拥抱和改变着这个世界。她以惊人的顽强毅力面对困境，她终于在黑暗中感受到了人生的光明之灯，并把慈爱的种子撒向全球。

思考与感悟：

请你做一道算术题：

1 天 = _____ 小时 = _____ 分钟 = _____ 秒？

请你思考：“一天、一小时、一分钟、一秒钟”，你都可以做些什么？



如果你想知道一天的价值，请问一下地震后躺在废墟里的幸存者；
如果你想知道一小时的价值，请问一下手术台上正在手术的病人；
如果你想知道一分钟的价值，请问一下因迟到而没有赶上火车、飞机的旅客；

如果你想知道一秒钟的价值，请问一下奥运赛场上的银牌选手。

时间是个很奇妙的东西，它又长又短，又快又慢。时间是组成生命的材料，人生的每时每刻、每分每秒都有意义！我们说过的每一句话、做过的每一件事都有意义！



4 尊重生命

人在什么时候最具有道德性呢？是在努力不损害任何一个微小的生命的时候。在这个时候，他的心里充满了对生命的神圣感。生存权是一个人的基本权利，但是，轻视生命的事却时有发生。

切尔茨·麦克伯特将军 17 岁参军，从 1994 年起就任美国海军参谋总长。有一次，他随意佩戴了一枚自己未曾获得过的“V 型军功章”，遭到一些人的责难。他很生气，留下了“我有资格获得这枚勋章”的遗言后，开枪结束了自己的生命。

麦克伯特是否有资格获得这枚勋章姑且不论，但仅从人生而论，他肯定是个不够格的将军。因为，没有什么勋章比生命更珍贵，无论是名还是利，与生命相比都可谓草芥不如。为了这些微不足道的小事就结束自己生命的人，只能是亵渎生命的弱者。

只有自爱的人才能爱别人，只有知道自己生命的珍贵，才会懂得珍爱他人的生命；而只有尊重生命，才能有正确的价值观。当今社会，许多人仿佛正在日渐淡忘生命的可贵，对“物质”的贪欲，对“名利”的追逐，正在使他们越来越忘记生命的意义。

生命对每个人都只有一次，只有所有的人对这一问题都有了真切的认识之后，社会才会稳定有序。

思考与探究：

讲述你看到或听到的不尊重生命的案例，谈一下你的感受。

5 我的人生我选择

苏格拉底关于人生的教诲

几个学生问哲学家苏格拉底：“人生是什么？”

苏格拉底把他们带到一片苹果树林，要求大家从树林的这头走到那头，每人挑选一只自己认为最大最好的苹果。不许走回头路，不许选择两次。

在穿过苹果林的过程中，学生们认真地挑选自己认为最好的苹果。等大家来到苹果林的另一端时，苏格拉底已经在那里等候他们了。他笑着问学生：“你们挑到了自己最满意的果子吗？”大家你看看我，我看看你，都没有回答。

苏格拉底见状，又问：“怎么啦，难道你们对自己的选择不满意？”

“老师，让我们再选择一次吧，”一个学生请求说，“我刚走进果林时，就发现了一个很大很好的苹果，但我还想找一个更大更好的。当我走到果林尽头时，才发现第一次看到的那个就是最大最好的。”

另一个学生说：“我和他恰好相反。我走进果林不久，就摘下一个我认为最大最好的果子，可是，后来我又发现了更好的。所以，我有些后悔。”

“老师，让我们再选择一次吧！”其他学生也不约而同地请求。

苏格拉底笑了笑，语重心长地说：“孩子们，这就是人生——人生就是一次无法重复的选择。”

生命给予我们的是无法复制的喜怒哀乐。面对无法回头的人生，我们只能做三件事：郑重选择，争取不留下遗憾；如果遗憾了，就理智地面对它，然后争取改变；假若还不能改变，就勇敢地接受，不要后悔，继续朝前走。

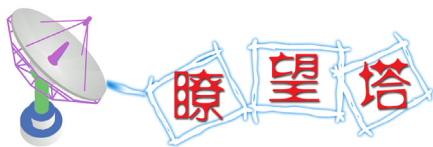
思考与探究：

谈谈你读完这篇文章的感受。





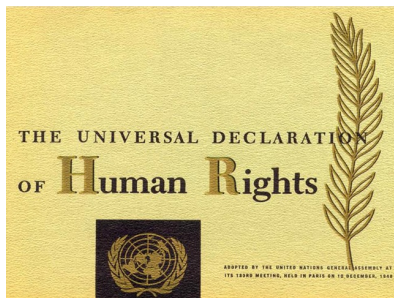
利用课余时间，阅读《假如给我三天光明》这本书，写下你的读后感。



《世界人权宣言》简介

1948年12月10日，联合国大会以第217号决议的形式通过了一份旨在维护人类基本权利的文献——《世界人权宣言》。

《世界人权宣言》颁布后，联合国要求所有会员国广为宣传，并且“不分国家或领土的政治地位，主要在各级学校和其他教育机构加以传播、展示、阅读和阐述”。下面是宣言中的几条。



第一条 人人生而自由，在尊严和权利上一律平等。他们赋有理性和良心，并应以兄弟关系的精神相对待。

第三条 人人有权享有生命、自由和人身安全。

第七条 法律面前人人平等，并有权享受法律的平等保护，不受任何歧视。人人有权享受平等保护，以免受违反本宣言的任何歧视行为以及煽动这种歧视的任何行为之害。

第十二条 任何人的私生活、家庭、住宅和通信不得任意干涉，他的荣誉和名誉不得加以攻击。人人有权享受法律保护，以免受这种干涉或攻击。

第十七条

1. 人人有单独的财产所有权以及同他人合有的所有权。
2. 任何人的财产不得任意剥夺。

第二十六条

1. 人人都有受教育的权利，教育应当免费，至少在初级和基本阶段应如此。初级教育应属义务性质。技术和职业教育应普遍设立。高等教育应根据成绩而对一切人平等开放。

2. 教育的目的在于充分发展人的个性并加强对人权和基本自由的尊重。教育应促进各国、各种族或各宗教集团间的了解、容忍和友谊，并应促进联合国维护和平的各项活动。

3. 父母对其子女所应受的教育种类，有优先选择的权利。

第二十九条

1. 人人对社会负有义务，因为只有在社会中他的个性才可能得到自由和充分的发展。

2. 人人在行使他的权利和自由时，只受法律所确定的限制，确定此种限制的唯一目的在于保证对旁人的权利和自由给予应有的承认和尊重，并在一个民主的社会中适应道德、公共秩序和普遍福利的正当需要。

3. 这些权利和自由的行使，无论在任何情形下均不得违背联合国的宗旨和原则。

蚂蚁的哲学

多年来我一直给年轻人传授一个简单但非常有效的观念——蚂蚁哲学。我认为大家应该学习蚂蚁，因为它们有令人惊讶的四部哲学。

第一部：蚂蚁从不放弃。如果它们奔向某个地方，而你想设法阻止它们，它们就会寻找另一条路线，它们或往上爬，或从地下钻，或者绕行，直到它们寻找到另一条路线。多么美妙的哲学！从不放弃，直到找到一条路线奔向想去的地方。

第二部：蚂蚁在夏天就为冬天打算。多么深刻的洞察力！不能天真地认为夏天会永远持续下去，所以即使在盛夏，蚂蚁也积极地为自己储备冬天的食物。

一个古老的故事讲：“不要把你的房子建在夏天的沙滩上。”为什么我们需要那个忠告呢？因为深谋远虑很重要，夏天，当你享受沙滩和阳光的乐趣时，你需要考虑暴风雨。

第三部：蚂蚁在冬天想着夏天。这一点很重要，整个冬天，蚂蚁都在提醒自己，“冬天不会持续太久，我们很快就能到外面去。”于是在天气变暖的第一天，蚂蚁就会出去活动，如果天气变冷，它们再返回洞里，不一味等待。这样蚂蚁永远会在天气变暖的第一天出去。

蚂蚁哲学的最后一部：蚂蚁在整个夏天会为冬天准备多少食物呢？竭尽全力储备尽可能多的食物。多么令人叹服的哲学——全力以赴！

这就是伟大的蚂蚁哲学的全部：从不放弃，深谋远虑，积极进取以及全力以赴！





第2节 走好成长的道路



你听过《蜗牛》这首歌吗？

蜗 牛

该不该搁下重重的壳，寻找到底哪里有蓝天。
随着轻轻的风轻轻地飘，历经的伤都不感觉疼。
我要一步一步往上爬，等待阳光静静看着我的脸。
小小的天有大的梦想，重重的壳挂着轻轻的仰望。
在最高点乘着叶片往前飞，小小的天流过我的泪和汗。
总有一天我有属于我的天，我要一步一步往上爬。
任风吹干流过的泪和汗，我有属于我的天。



这首歌唱出了生命历程中的梦想、责任、信念、挫折、收获、成功……这不正是成长所蕴含的意义吗？



1 成长的联想

人生的秘诀

30年前，一个年轻人离开故乡，开始创造自己的前途。动身前他去拜访本族族长，请求指点。老族长写了3个字：不要怕。然后望着年轻人说：“孩子，人生的秘诀只有6个字，今天先告诉你3个，供你半生受用。”

30年后，这个年轻人已是人到中年，有了些成就，也添了很多伤心事。他回到了家乡，又去拜访那位族长，才知道老人家几年前已经去世，家人取出一个密封的

信封对他说：“这是族长生前留给你的，他说有一天你会再来。”还乡的游子这才想起来，30年前他在这里听到过人生的一半秘诀。他拆开信封，里面又是赫然3个大字：不要悔。

感悟与交流：

说到成长，你联想到了怎样的形象？你认为成长的过程是怎样的？你对成长有怎样的见解呢？与同学们交流一下。



有人这样诠释成长这个单词：GROWTH.

G——glorious(光辉的)：成长是每个人光辉荣耀的历程，也是每个人必须经历的征程。

R——repeat(再现)：从某种程度上讲，每个人都在重复前人的经历，成长具有相似性，长者的建议和经验有着他们的人生智慧，尽管有时你会感觉长者唠叨，但仍需重视他们的意见。

O——overtake(超越)：成长有个人的独特性，超越、创新，才能青出于蓝。

W——winners(胜者)：无论成功或落魄，贫穷或富有，只要经历过、奋斗过，每个人都是自己人生中的赢家。

T——tears(眼泪)：没有泪水和汗水，就没有收获。

H——hesitaion(犹豫)：人生有许多选择，难免让人游移不定，但选择的权利掌握在自己手中，选择怎样过今天，决定了选择怎样的人生。





2 刘翔复出的启示

经历 13 个月的手术与疗伤后，刘翔参加了复出后的首场大赛——2009 年上海田径黄金大奖赛男子 110 米栏比赛，他以 13 秒 15 的成绩获得亚军，和世界上排名前三的特拉梅尔并驾齐驱直到冲线。这个结果是刘翔赛前没想到的，虽然刘翔最终因千分之一秒的差距不敌特拉梅尔，但这没有影响他的心情，他仍认为自己的复出是个想不到的成功。比赛前一天，刘翔说自己现在就是一个新人，一切都要从零开始，“这场比赛只算是通过了一次考试，不管别人怎么想，我只是努力做我该做的事情，我应该还能进步。”



刘翔

北京奥运会之前，刘翔太顺了，雅典奥运会冠军、大阪世锦赛冠军，还创造过 12 秒 88 的原世界纪录。北京奥运会他的退赛是他受到的最大挫折。

2008 年 8 月 18 日，刘翔在北京奥运会男子 110 米栏第一轮比赛中，因伤退出比赛。这一消息引起轩然大波。有关切，有问候，有愤怒，有指责，一时间刘翔获得的关注度堪比当年雅典夺冠，然而这些关注带给刘翔的不是喜悦和兴奋，而是巨大的压力。

否定自我，还是坚信自己的选择？巅峰时刻受挫，运动生涯何去何从？如何面对外界的流言蜚语？一连串的疑问摆在刘翔面前。他内心的斗争我们无从知晓，刘翔留给公众的只是沉默的背影。一年里，刘翔彻底沉寂，荣耀和光环一笔抹去，只有零星的报道传来：确定治疗方案，赴美求医，康复训练……

直至上海田径黄金大奖赛的首次复出，刘翔再次让观众们感受到他是在享受比赛的乐趣。其实，无论结果如何，刘翔已经赢了。

感悟与交流：

1. 你如何看待刘翔在事业的巅峰时刻退出比赛？

2. 纵观刘翔起伏的经历，你对成长有了怎样的思考和感悟？在你的学习和生活中，你是否也经历过巅峰和低谷，你的心情如何？你是如何应对的？

长久以来，我们都急于打造奇迹和神话，急于去证明什么。这种急迫已经背离了成长本身的含义，让我们难以轻松，无法正确平和地面对尝试与失败。只有拿冠军和破纪录才算得上是成功吗？刘翔当时做出的决定不是懦弱与逃避，相反，它体现了双倍的勇气与决心。刘翔在伤退一年期间承受了来自外界难以想象的压力，现在，他能够笑着站出来，打趣说自己算是个新人，确实难得！平和地面对成长历程中的巅峰和低谷，源自内心的强大，更源于对成长的真正感悟。



3

成功路上没有偶然

周杰伦的成长故事

周杰伦，一个普普通通的年轻人，几年间以自己独特的音乐风格风靡整个华人乐坛，他的成功可谓奇迹，但是，绝不能仅以“奇迹”一词涵盖。

周杰伦从小对音乐就有着独特的敏感，听到音乐声就会随着节奏兴奋地摇晃，但上学后学习成绩却不尽如人意。数学成绩经常在40分左右，英语老师甚至认为他有学习障碍。初中毕业时，他抱着试试看的心里参加淡江中学第一届音乐班招生，竟然考上了，周杰伦的音乐天赋和才华在这里得到了认同。

由于偏科严重，周杰伦没有考上大学。他当一名歌手，但一个普通的17岁的孩子，如何成为歌手？周杰伦几次碰壁以后，无奈地选择了在一个餐厅做侍应生——先求生存，再谋发展。

在餐厅工作，周杰伦也没有离开自己的音乐世界，他带着一个随身听，一边工作一边听歌。老板为了提高餐厅档次，决定在大堂放一台钢琴，周杰伦在空闲的时候偷偷地试了试，他的琴声震惊了周围的人，从此，周杰伦开始在餐厅弹奏钢琴，这使得他有了在公众面前演奏的机会。



周杰伦

1997年9月，周杰伦的表妹偷偷给他报名参加当时著名主持人吴宗宪的节目。当时的周杰伦非常害羞，他甚至不敢上台唱歌，只好找了一个朋友来唱，自己用钢琴伴奏。两个人的演出“惨不忍睹”。吴宗宪路过钢琴的时候，惊奇地发现这个一直连头也没敢抬的小伙子正在谱着一曲非常复杂的谱子，而且抄写得工工整整！他意识到这是一个对音乐很认真的人。节目结束以后，他邀请周杰伦去他的唱片公司任音乐制作助理。

很多人把这一瞬间定义为周杰伦生命的转折点。因为他的过人天赋加上吴宗宪的慧眼识珠，周杰伦终于成功啦！其实不然，因为通过短短的看乐谱的几秒钟，根



本无法判断某人是否具有音乐天赋。打动吴宗宪的，与其说是才气，不如说是认真。很多时候，不管能力有多大，机遇往往只垂青那些认真对待自己工作的人，这本身是一种最重要的能力。

作为唱片制作助理，周杰伦开始了自己的创作生涯。半年下来，他写出来的歌倒不少，但曲风奇怪，没有一个歌手愿意接受。吴宗宪有些着急，他决定给这个年轻人一些打击。他让周杰伦来到自己的办公室，告诉他写的歌曲很烂，当面把乐谱揉成一团，丢进废纸篓里。这是周杰伦在音乐道路上遭受的重大打击。然而，吴宗宪第二天早上走进办公室的时候，惊奇地看到这个年轻人的新谱子又放在了桌上，第三天、第四天……每一天吴宗宪都能在办公桌上看到周杰伦的新歌，他彻底被这个沉默木讷的年轻人打动了。

1999年12月的一天，吴宗宪把周杰伦叫到房间说，如果你可以在10天之内拿出50首新歌，我就从里面挑出10首，做成专辑——既然没有人喜欢唱你的歌，你就自己唱吧。10天之后，周杰伦安安静静地拿出50首歌，于是就有了周杰伦一举成名的专辑《JAY》。从这张专辑开始，周杰伦一发而不可收。

周杰伦的成长历程中有几点格外引人瞩目。

首先是对音乐的忠诚和投入。音乐对他而言，与其说是一种兴趣，不如说是另一个世界。只有坚持梦想并为之奋斗的人才能坚持到胜利。

其次，先求生存再谋发展。成功不是一蹴而就的，需要长期的技能和经验的积累。这是一个漫长的过程，先就业，让自己生存下来是关键。此外，在初期的积累中可以学会适应社会，这往往比能力更加重要。

第三，抓住机会展现自己。周杰伦联系上了当时台湾娱乐界的名人吴宗宪。在人生成长历程中的同样阶段，爱因斯坦联系上了科学界的伯乐奥斯特瓦尔德，打工皇帝唐骏写信联系到了比尔·盖茨，而比尔·盖茨在IBM的董事会面前展示了他的Windows 1.0。

最为关键的是，要有一颗坚持的心。没有被上司的讽刺打倒的周杰伦，用更多的努力获得了认同。能够承受打击，并能更加积极地对待事业，才能取得最终胜利。

周杰伦也许有一些你我没有的天赋，但是成功的路上绝对没有偶然。

感悟与交流：

1. 从周杰伦的成长过程中，你获得了怎样的启迪？不要忘记，善于学习和反思也是成长必需的啊！

2. 每个人的生命历程中都会出现一些转瞬即逝、不可再现的机遇。如果周杰伦拒绝参加表妹为他报名的娱乐节目，如果周杰伦没有答应去当音乐助理，如果周杰

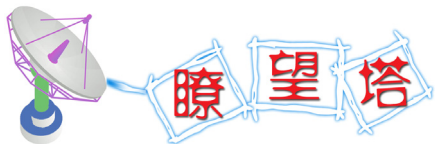


伦没有抓住最后的机会写出 50 首歌曲，也许就没有今日我们看到的周杰伦。你认为面对机遇应该做好哪些准备？如何才能抓住机遇并把它变成人生路上成功的跳板？

3. 联系自己的经历，重新审视自己的成长过程，你有了怎样的感悟？与同学们交流各自的观点。



前人的经验能使我们获得有益的知识和启迪。拜访一位你敬佩的人或长者，倾听他们的成长故事和人生智慧，把你在成长过程中的疑惑或烦恼讲出来，听取他们的意见。



胡萝卜，鸡蛋，咖啡豆的故事

一个女儿对父亲抱怨她的生活，抱怨事事都那么艰难。她不知该如何应付生活，想要自暴自弃。她已厌倦抗争和奋斗，好像一个问题刚解决，新的问题就又出现了。

她的父亲把她带进厨房。父亲先往三口锅里倒入一些水，然后把它们放在旺火上烧。不久，锅里的水烧开了。他往第一口锅里放些胡萝卜，第二口锅里放入鸡蛋，最后一口锅里放入碾成粉末状的咖啡豆。他将它们浸入开水中煮，一句话也没有说。



女儿咂咂嘴，不耐烦地等待着，纳闷父亲在做什么。大约 20 分钟后，父亲把火关了，把胡萝卜捞出来放入一个碗内，把鸡蛋捞出来放入另一个碗内，然后又把咖啡舀到一个杯子里。做完这些后，他转过身问女儿：“你看见什么了？”“胡萝卜、鸡蛋、咖啡”，她回答。

他让她靠近些并用手摸摸胡萝卜。她摸了摸，注意到它们变软了。父亲又让女儿拿一只鸡蛋并打破它，将壳剥掉后，她看到的是只煮熟的鸡蛋。最后，父亲让她



喝咖啡，品尝到香浓的咖啡，女儿笑了，她问爸爸：“您这么做想说明什么？”

父亲解释说，这三样东西面临同样的处境——煮沸的开水，但反应各不相同。胡萝卜入锅之前是强壮的、结实的，毫不示弱，但进入开水之后，它变软了、变弱了。鸡蛋原来是易碎的，它薄薄的外壳保护着它液体的内脏，但是经开水一煮，它的内脏变硬了。而粉状咖啡豆则很独特，进入沸水之后，它们改变了水。“哪个是你呢？”他问女儿。“当困难和挫折找上门来时，你该如何反应？你是胡萝卜，是鸡蛋，还是咖啡豆？”



你呢？我的朋友。你是看似强硬，但遭遇痛苦和逆境后畏缩了、变软弱了、失去了力量的胡萝卜吗？你是内心原本可塑，经过生活的磨砺，变得坚强和倔强的鸡蛋吗？尽管你的外表看似从前，但却因为有了坚强的性格和内心而变得强大？或者你像咖啡豆，改变了给它带来痛苦的开水，并让它散发出浓浓的香味？水最烫时，它的味道却更好。如果你像咖啡豆，你会在情况最糟糕时，变得有出息，并使周围的情况变好。请扪心自问，你是如何应对成长中的逆境的？是胡萝卜，是鸡蛋，还是咖啡豆？

第 3 节 I BELIEVE I CAN FLY



《I believe I can fly》这首歌是美国 NBA 球员乔丹主演的电影《空中大灌篮》中的插曲，每当人们听到那激昂的旋律时，都会感到振奋。

.....

If I just believe it,
There's nothing to it.
I believe I can fly,
I believe I can touch the sky.
I think about it every night and day,
Spread my wings and fly away.
I believe I can soar,
I see me running through that open door.

.....

如果我相信我能行，
那就没有什么不可以。
我相信我能飞翔，
我相信我能触到天空。
日日夜夜，我想象这一幕，
展翅高飞。
我相信我能高飞，
我看见我穿过那敞开的生命之门。



Hey, cause I believe in me, oh,
If I can see it,
Then I can be it,
If I just believe it,
There's nothing to it.
I believe I can fly,
Hey, if I just spread my wings,
I can fly.

因为我相信自己，
如果我还能看见希望，
我就能成为那个我想成为的人，
如果我相信我能行，
那就没有什么不可以。
我相信我能飞翔，
只要我张开自己的翅膀，
我可以飞翔。



1 自信使人坚强

一位女歌手第一次登台演出，内心十分紧张。想到自己马上就要上场，面对上千名观众，她的手心都在冒汗：“要是在舞台上一紧张，忘了歌词怎么办？”越想，她心跳得越快，甚至产生了打退堂鼓的念头。

就在这时，一位前辈笑着走过来，随手将一个纸卷塞到她的手里，轻声说道：“这里面写着你要唱的歌词，如果你在台上忘了词，就打开来看。”她握着这张纸条，像握着一根救命的稻草，匆匆上了台。有那个纸卷握在手心，她的心里踏实了许多，也自信了许多，在台上发挥得相当好，完全没有失常。

她高兴地走下舞台，向那位前辈致谢。前辈却笑着说：“是你自己战胜了自己，找回了自信。其实，我给你的只是一张白纸，上面根本没有写什么歌词！”她展开手心里的纸卷，果然上面什么也没写。她感到惊讶，自己就凭着这一张白纸，竟然顺利地渡过了难关。

“你握着的并不是一张简单的白纸，而是你的自信！”前辈说。歌手拜谢了前辈。在以后的人生路上，她就是凭着握住自信，战胜了一个又一个困难，取得了一次又一次成功。

“在这个世界上，没有人能够使你倒下，如果你自己的信念还站立的话。”这是黑人领袖马丁·路德·金说过的一句很激励人心的话。自信的人生是永远不会被击败的，除非他自己精疲力竭，不再拼搏。每一个成功者都是依靠自己的自信、智慧和能力取得成功的。

感悟与交流：

如果让你用一句话描述你自己，你会使用如下的语言吗？





“我长得不漂亮”；
“我做事很马虎和粗心”；
“我胆子小，在生人面前经常害羞”；
“我学习不太好，经常被数学难题难倒”；
“我的手很拙，干日常的事情总是笨手笨脚”；
“我不爱运动特别懒”；
“我记忆力比较差，老是记不住英语单词”；
“我不爱说话，不太合群”……



如果你经常用上面的语言描述自己，这无疑是一种消极的状态。你可以试试下面的方法，或许对你转换生活观念会有益处。

1. 你可以承认“我过去曾认为自己……”，但是不要把自己限定在这个判断中，而是用行动证明你已经从过去的阴影中走出来了。
2. 选出那些最常用的消极描述，每天消除一个。告诉你周围的朋友、同学，你正在努力改变它们，请他们帮助你 and 提醒你。
3. 为自己制定行动上的目标，从小事做起。比如，你曾认为自己是一个害羞的人，那么就不妨主动去结识一个你以前不敢主动接触的人。
4. 用写行为日志的方式，记下你使用了令自己产生挫败感的语言的时间和地点，并努力减少这种行为。
5. 每当发现自己又说了上述令人沮丧的话的时候，就立即改正。告诫自己“只要努力一下，我就能改变自己”。
6. 不要为自己的消极和惰性寻找借口，这是你前进的障碍。默许自己的不良状态无异于未战先败。

相信只要你肯努力，就能够从黯然的阴影中走出来，成为一个全新的自我，以更自信而坚定的脚步走向明天。

自信是根据自己在达到各种目标过程中的经验而产生的对自身能力的确认，是对自身能力的科学估价。换句话说，自信就是肯定自己的能力、价值，是一个人对自我的积极感受。

自信是以良好的自我意识为基础的。有自信心的人能客观地看待自己，正确地进行对比分析，充分认识自己的优点长处，为自己的能力和潜质而自豪并具有坚定的信念，充满朝气，积极向上，追求创新和向往美好未来。



2 既不盲目自信也不妄自菲薄

一个大学生在校期间学业优秀，一直相当自豪甚至有些骄傲，但是在毕业后的求职过程中却连遭挫折，他感到自己一无所用，极度失落，郁郁寡欢地来到一座寺院。洞悉世事的方丈听完年轻人的诉说后没有多讲什么，而是递给他一小块木炭，问他能否卖掉。青年人连连摇头：“这么小的一块木炭肯定不会有人买。”

方丈又掏出一块橡皮大小的沉香说：“这是一块上等沉香木料，可以加工出高档装饰品，如果把它拿到市场去卖又会怎样？”

年轻人立即回答：“识货的人一定会竞相购买，而不识货的人肯定不会买。”

方丈说：“你说得很对。可是你手中拿的那块木炭，正是一位不识货的人用沉香木烧制出来的。”

年轻人心头一亮，他激动地说：“谢谢大师，我懂了，即使是珍贵无比的沉香，也可能被看作只能用来烧炭的破木头。重要的是，自己要清楚自己究竟是什么材质，既不要自高自大，也不能自轻自贱，要努力把自己的价值证明给世人看，总会有人慧眼识珠的。”

方丈满意地说：“是的，沉香被烧成木炭毕竟是少之又少的事情，珍贵的沉香大多还是能发挥自己的作用的。”

不要为暂时的失利而闷闷不乐，也不要因一时的失败而意志消沉，是金子总会发光，只要坚信自己，努力地展现自己的能力，就一定能找到自己的价值所在。重要的是要在世人还不认识自己的时候，自己寻找到自己身上的宝藏。

感悟与思考：

下面请大家进入寻宝旅程。每个人至少找到自己的3个优点，从而理性地树立起自己的自信。注意！必须实事求是，既可以是自己的优点或特长，也可以是自己的进步。

我的宝藏

我相信自己，因为：_____

我相信自己，因为：_____

我相信自己，因为：_____



有位哲人说得好：每一个平淡无奇的生命中，都蕴藏着一座丰富的金矿。每个人都有自己的长处，甚至还有别人所不具备的优势，如果我们肯去发现、挖掘，并一点点地把它放大，沿着它就会得到令人惊讶不已的宝藏。

在许多方面，我们可能确实不如别人，或许一时也不知道自己有何优点，但只要我们相信自己，不灰心，不气馁，持之以恒地去发现并一点点放大自己的哪怕是微不足道的一个优点，终究会有一天等来成功的那一刻。



3 我的自信我做主

也许你一直都在寻找自信，也许你一直为如何提升自信而烦恼。其实，找到自信和提升自信的方法很多，从生活中的点滴做起，你会发现自信会渐渐地来到你身边。不信？就一起来试一试吧！

1. 关注自己的优点。在纸上写下自己的几个优点，不论是哪方面的，如细心、眼睛好看等等，多多益善。在从事各种活动时，想想这些优点，并告诉自己有什么优点。这样有助于你提升从事这些活动的自信，这叫做“自信的蔓延效应”。

2. 与自信的人多接触。“近朱者赤，近墨者黑”，这一点对增强自信同样有效。

3. 树立自信的外部形象。首先，保持整洁、得体的仪表；其次，举止自信，如行走时目视前方等；另外，注意锻炼，保持健美的体形。这些对增强自信都很有帮助。

4. 不可谦虚过度。谦虚是必要的，但不可过度，过分贬低自己对自信心的培养是极为不利的。

5. 学会微笑。微笑会增加幸福感，进而增强自信。

6. 扬长避短。在学习、生活、工作中，抓住机会展现自己的优势、特长，同时注意弥补自己的不足，不断进步，肯定能增强自信。

7. 阅读名人传记。很多知名人士成名前的自身资质、外部环境并不好，多看一些这方面的资料有助于提升自信心。

8. 做好充分准备。从事某项活动前如果能充分做好准备，那么，在从事这项活动时必然较为自信，这会有利于顺利完成活动并增强自信心。

9. 给自己定一个恰当的目标，一个目标达成后再定更高的目标。目标不能太高，否则不易达到，如果达不到，对自信心会有所损伤。

10. 偶尔冒一次险。当你做了一件以前不敢做的事以后，你会发现，原来做这件事并没有什么了不起！这对提升自信心很有帮助。

11. 排除压力。过重的压力会使自己意志消沉，对自身产生怀疑，从而破坏自信心。及时排除压力对保持自信帮助很大。



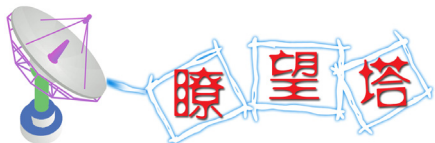
12. 做自己喜欢做的事。做自己喜欢做的事情时，因为比较投入，容易取得成功，这样会产生成就感，非常有利于自信心的提高。

13. 保持健康。注意全面的营养、坚持锻炼身体、保持快乐的心境。良好的生理、心理状况会使自己产生幸福感，进而产生自信心。



1. 除了前面所讲的之外，你还能想到哪些提升自信心的方法？赶紧写下来，并在接下来的一周时间里实践一下。将你实践的结果记下来。

2. 访问父母长辈，问问他们生活中有没有因为自信而获得成功、或因为不自信而丧失机遇的事情，请他们谈谈自信在人生中的作用。



扬起自信的风帆

自信，是一种大度、一种高度、一种厚度、一种态度，它给人以积极向上的动力和不懈追求的力量。古今成大事者，不唯有惊世之才，亦必有坚忍不拔之志。正是这份执著，才有了古往今来多少英雄事迹供我们瞻仰；也正是这份自信，才有了古今中外多少英雄豪杰令我们肃然起敬！

自信可以很大，它如初升的红日普照世界大地，它可以是诸葛亮面对司马懿万千大军时抚琴自若，谈笑风生的那一份淡然；它可以是张翼德横刀立马，怒目圆睁，喝断当阳桥的那一份勇猛；它可以是比尔·盖茨毅然从哈佛大学退学，投身软件开发的那一份果敢；它更是13亿中国人民面对世界各地奥运参与者的温暖的微笑。

自信也可以很小，它像微弱的烛光在黑暗的角落闪亮，它也许只是篮球队员面对篮筐时投出的那一道完美的弧线；它也许只是百米运动员起跑时紧闭的双唇；它也许只是面对一道难题时缜密思考、成竹在胸的微笑……

是的，自信大到无疆，用它壮伟的身躯带领我们勇往直前，而自信也可以很小很小，用最细小的事物给我们以最深的启迪。于是，颤抖的双腿变得坚定，微弯的脊梁变得挺直，在人生的十字路口，是自信为我们指引前进的方向；在浓雾弥漫的大海，是自信让我们永不迷航。

扬起自信的风帆，驰骋成功之海，怀着自信的心引吭高歌：我自信，我成功！我要用自信书写人生中最壮丽的篇章！





第4节 阳光总在风雨后



THE SIGNIFICANCE OF FAILURE (失败的意义)

Failure doesn't mean you are a failure,
It does mean you haven't succeeded yet.

Failure doesn't mean you have accomplished nothing, 失败并不代表你一无所获,
It does mean you have learned something. 它只表明你吸取了一次教训。

Failure doesn't mean you have been a fool,
It does mean you had a lot of faith. 失败并不代表你很愚蠢,
它只表明你信心百倍。

Failure doesn't mean you've been disgraced,
It does mean you were willing to try. 失败并不代表你无脸见人,
它只表明你百折不回。

Failure doesn't mean you don't have it,
It does mean you have to do something in a different way. 失败并不代表你工夫白费,
它只表明你的做事方法尚待改进。

Failure doesn't mean you are inferior,
It does mean you are not perfect. 失败并不代表你低人一等,
它只表明你并非完人。

Failure doesn't mean you've wasted your life,
It does mean you have a reason to start afresh. 失败并不代表你浪费生命,
它只表明你有理由重新开始。

Failure doesn't mean you should give up,
It does mean you must try harder. 失败并不代表你应该放弃,
它只表明你要加倍努力。

Failure doesn't mean you'll never make it,
It does mean it will take a little longer. 失败并不代表成功永不属于你,
它只表明你要付出更多的时间。

Failure doesn't mean God has abandoned you,
It does mean God has a better idea. 失败并不代表上帝已经抛弃你,
它只表明上帝还有更好的主意。

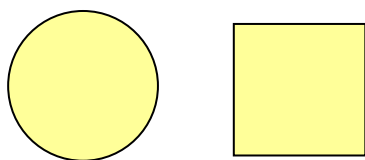




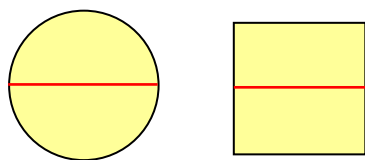
1 打破“习惯的陷阱”

当你遇到困难时，会不会摆脱不开固有的思维模式而感到一筹莫展？现在让我们一起来做一道题。

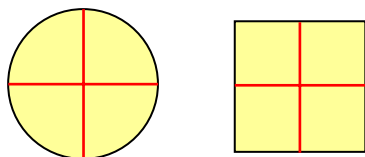
有一个圆和一个正方形：



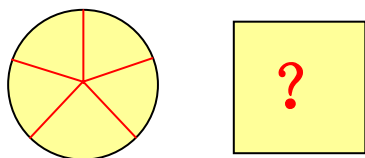
可以像下面这样，分别将它们平分分成两部分：



还可以像下面这样，分别将它们平分分成4部分：



如果要把它们分别五等分呢？圆可以像右下图这样分，正方形怎么分呢？



这道题难吗？你做对了吗？通过做这道题你有什么感触？



所谓“习惯的陷阱”就是我们常说的习惯性思维。我们思考问题时常常愿意沿着一定的思维模式进行考虑，从已有的知识、经验和观念中产生念头，而不愿意另辟蹊径。

“习惯的陷阱”容易束缚我们的思路，限制我们的思考，因而也就限制了想象力和创造性的发挥。当挫折和失败来临的时候，以什么样的心态去面对至关重要。“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”，打破习惯的陷阱，不被习惯性思维所牵制，换一个角度去对待，往往能够得到意外的惊喜。



2 过去不等于未来

故事 1：在美国田纳西州的一个小镇上，有个女孩叫玫琳娜·小芳。这个女孩从小就发现自己和别的孩子不太一样，因为周围的小朋友常对她说：“我的爸爸妈妈告诉我，不要和你一起玩。”刚听到这些时，她一下子怔住了，这是为什么呢？这些小朋友对她说：“我的爸爸妈妈告诉我，你是一个私生女，是一个没有教养的孩子，所以不要和你一起玩……”

小芳发现自己无法改变这一切。最让她感到害怕的是，每到礼拜天，她和她的母亲到镇上的农贸市场去购物时，总能听到很多人在议论：“你知道这个孩子的父亲是谁吗？”“不知道。”“你知道那个孩子是谁家的吗？”“不知道”。所以小芳从开始读小学起，只要稍微表现得差一点儿，学习成绩退步，老师马上就会说：

“这都是因为她是一个没有教养的孩子，她本该就是个差学生，就不能成为一个好学生。”小芳的学习、生活一片混乱，直到她 13 岁的那一年。

那一年，镇上来了一位牧师。使她最感羡慕的事情是，每到礼拜天她的同学能和他们的父母一起进入教堂。很多次她在教堂的门口徘徊，想知道他们在教堂里面做些什么。终于有一次，她鼓起勇气走了进去，刚好听到牧师在讲下面一段话：“过去不等于未来。如果你过去成功了，不等于你的未来还会成功；如果你过去失败了，也不等于你的未来还会失败。因为你的未来是靠你现在的选择决定的。你现在在做什么，决定了你的未来。你今天的结果是因为你昨天的选择导致的，你今天是成功还是失败，是因为你昨天的行为导致的，所以你的未来来自于你今天的选择。这个世界上没有永远成功的人，也没有永远失败的人。

因为，成功和失败只是在生命的旅程中发生的一件事情而已，所以成功的人不要骄傲，失败的人不要气馁……”

小芳听了以后，感觉这个话好像就是对她说的，因为在这之前，她遭到过很多挫折和失败，



而且做得非常不好。她渐渐忘记了时间，直到教堂的钟声敲响了，人们站起身来准备离开教堂，她只好跟着队伍低着头往教堂外走。就在这时，有一双手搭在她的肩上，她顺着手的方向往上看，看到了牧师。牧师问她：“你是谁家的孩子？”她一下子怔住了，惊恐万状。此时教堂里静得连针掉在地上都能听见，全场所有的人都把目光集中在牧师的身上。小芳低着头没有回答，13年来，为什么所有人都在问她是谁家的孩子这个问题呢？她呆呆地站在那里，不知所措。这时，牧师笑了，他直起身来说：“我知道了，孩子，我已经知道你是谁家的孩子了，你是上帝的孩子！”他说，“孩子，在这个世界，人生最重要的是：不是你从哪里来，而是你想到哪里去，有没有设定方向，有没有在你生命的旅程中设定目标。只要你对未来保持希望，你现在就会充满着力量。孩子，改变你自己的态度，人家拥有的你同样可以拥有，相信你自己！”

从那时起，小芳发生了彻底的改变。她40岁时当选为田纳西州的州长，后来弃政从商，成为世界500强企业之一的女总裁。她67岁的时候写下了自己的回忆录，书名叫《攀越巅峰》，书的扉页上写着一句话：过去不等于未来！

感悟与交流：

读完这个故事，你有什么启发？

故事2：小松中考成绩非常优秀。进入高中后，他非常自信，认为“边玩边学，轻轻松松照样拿第一”，结果不到半年，成绩直线下降直至榜上无名。

新阳的中考成绩较差，从进入高中的第一天开始就低着头不敢见人，总觉得自己低人一等，自己不管怎么努力也没用！于是甘做他人的陪衬，碌碌无为地走过高中三年。

感悟与交流：

你有过跟他们相似的经历吗？你认为应该如何调整自己的心态？

3

Never give up! —— 相信自己，永不放弃！

20 世纪最简短、最震撼人心的演讲

1948年，英国牛津大学举办了一个主题为“成功秘诀”的讲座，邀请丘吉尔首相前来讲演。讲演那天，会场上人山人海，挤得水泄不通。演讲开始后，院长宣布：



“现在有请我们的首相——丘吉尔！”全场顿时掌声雷动。首相登台后，表情严肃而且动作非常缓慢，站在台上半天不说话，全场几万人都安静了下来。

过了一分钟后，丘吉尔说：“我的成功秘诀来自三点……”。说到这里他沉默了一会儿，场下的人纷纷做记录。

“第一点是：决不能放弃！”丘吉尔坚定有力地说，全场震动。停了一会儿后他继续说：

“第二点是：决不、决不放弃！！”又停了一会儿，人们屏住呼吸，全场寂静无声。

丘吉尔使出全身力气缓慢地说：“第三点是：决不、决不、决不放弃！！！”说完转身就走。

过了很久，院长宣布：“我们的首相演讲已经结束！”会场上沉寂了1分钟后，突然爆发出热烈的掌声，经久不息。

在我们的生命中，没有失败，只有放弃。所以只要一息尚存，永不放弃！“Never give up！”



丘吉尔

感悟与交流：

说一说在你的生命历程中，曾经遇到过的让你记忆深刻的一个难题以及你是怎样克服的。和同学们分享。



冠军的心

美国 NBA 赛场上高手如云，强队如林，要想笑到最后，确实不容易。到 2008 年年底为止，波士顿凯尔特人队总共获得 17 次总冠军，是获得总冠军次数最多的队。人们说，这是因为他们拥有一颗冠军的心！

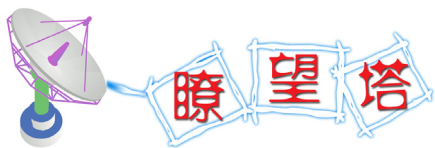


“冠军的心”是什么呢？就是一颗必胜的心，一颗永不放弃的心。心里有必胜的信念，全身心地投入，比赛中专注于每一个篮板，每一次投篮，进攻防守，滴水不漏，不论场面怎么被动，永不放弃！





阅读几个励志故事，然后与父母或同学、朋友交流自己的体会，并给自己设计一条励志的人生格言。



八倍的辛劳

当记者问美国女国务卿赖斯成功的秘诀时，她说：“我付出了八倍的辛劳。”

赖斯小的时候，美国的种族歧视还很严重，特别是在她生活的伯明翰，黑人地位低下，处处受白人欺压。赖斯10岁时全家到首都游览，却因为是黑人而不能进入白宫参观。小赖斯倍感羞辱，凝神远望白宫良久，然后回身一字一顿地告诉父亲：“总有一天，我会成为那房子的主人！”

赖斯的父母很赞赏她的志向，经常向她灌输这样的思想：改善状况的最好办法就是取得非凡的成就。如果你拿出双倍的努力往前冲，或许能赶上白人的一半；如果你愿意付出四倍的辛劳，就能够跟白人并驾齐驱；如果你愿意付出八倍的辛劳，就一定能赶在白人的前头。

为了能“赶在白人的前头”，她数十年如一日，以超过白人“八倍的辛劳”发愤学习，积蓄知识，增长才干。普通美国白人只会讲英语，她则除母语外还很精通俄语、法语、西班牙语；普通美国白人大多只能进一般的大学学习，她则考进了名校丹佛大学拿到博士学位；普通美国白人26岁可能研究生还没有读完，她已经是斯坦福大学中最年轻的教授，随后又出任了斯坦福大学历史上最年轻的教务长；普通美国白人大多不会弹钢琴，可她不仅精于此道，而且还曾获得美国青少年钢琴大赛第一名；此外，她还精心学习了网球、花样滑冰、芭蕾舞、礼仪，白人能做到的她要做到，白人做不到的她也要做到。

终于，“八倍的辛劳”带来了“八倍的成就”，她脱颖而出，一飞冲天。



赖斯



另类的母爱

她常回忆起8岁以前的日子：风吹得轻轻的，花开得红红的，天蓝得像大海。妈妈给她梳漂亮的小辫子，辫梢上扎蝴蝶结，大红、粉紫、鹅黄；给她穿漂亮的裙子，裙摆上镶一圈白色的滚边儿；还有鞋头上缀着花朵的红皮鞋。妈妈给她讲童话故事，讲公主一睁开眼睛，就看到王子了。她问妈妈，我也是公主吗？妈妈答，是的，你是妈妈的小公主。

可是有一天，一切全变了样。妈妈一脸严肃地对她说，从现在开始，你是大孩子了，要学着做事。妈妈给她端来一个小脸盆，脸盆里泡着她换下来的衣服。妈妈说，自己的衣服以后要自己洗。正是大冬天，水冰凉彻骨，她瑟缩着小手不肯伸到水里。妈妈在一边，毫不留情地把她的小手按到水里面。



妈妈也不再给她梳漂亮的小辫子了，而是让她自己胡乱地用皮筋扎成一束。别的小朋友都笑她，叫她小刺猬。她回家对妈妈哭，妈妈只淡淡说了一句，慢慢就会梳好了。

她不再有金色童年。所有的空余时间都被妈妈逼着做事，洗衣、扫地、做饭，甚至买菜。第一次买菜，她攥着妈妈给的钱，胆怯地站在菜市场门口。看到别的孩子牵着妈妈的手，一蹦一跳地走过，那么快乐。她小小的心在那一刻充满疼痛。她想，我肯定不是妈妈亲生的。

她回去问妈妈，妈妈没有说是，也没有说不是。只是埋头挑拣着她买回来的菜说，买黄瓜，要买有刺的，有刺的才新鲜，明白吗？她流着泪点头，第一次懂得了悲凉的滋味。她心里对自己说，我要快快长大，长大了去找亲妈妈。

几个月的时间，她学会了烧饭、炒菜、洗衣裳。她也学会一分钱一分钱地算账，能辨认出哪些蔬菜不新鲜。她还学会了钉纽扣。

一天，妈妈对她说，妈妈要出趟远门。妈妈说这话时表情淡淡的。她点了一下头，转身跑开。等她放学回家，妈妈果然不见了。她给自己梳漂亮的小辫子，给自己做饭吃，日子一如寻常。偶尔地她也会想一想妈妈，但是只觉得很遥远。

再后来的一天，妈妈成了照片上的一个人。大家告诉她，妈妈得病死了。她听了，木木的，并不觉得特别难过。

半年后，父亲再娶。继母对她不怎么样，几乎不过问她的事。这对她影响不大，因为，她早已学会怎样把自己打理得很好。她如岩缝中的一棵小草，一路顽强地长大。

她是在看电视里的《动物世界》时，流下热泪的。那个时候，她已嫁得好夫婿，过着安稳祥和的日子。屏幕上，一头母狮子拼命踢咬



一头小狮子，直到它奔跑起来为止。她就在那会儿想起了妈妈，当年妈妈重病在身，不得不硬起心肠对她，原来是要让她在磨难中迅速成为一头奔跑的小狮子，好让她在漫漫人生路上，能够很好地活下来，让她今后的人生道路洒满阳光。

第5节 做情绪的主人



喜、怒、哀、乐、忧、恐、惧是人的七种基本情绪。每一天，我们都在它的笼罩下生活着，可能愉快，可能伤心；可能高兴，可能愤怒；可能担忧，也可能害怕……它就像晴雨表一样显示了我们的生活状态。也许，学会调节情绪，是幸福人生的必修课题。



1 别让坏情绪像火山般爆发

也许你没有见过火山爆发，但是你可以想象出那种状况：炽烈的岩浆淹没了经过的土地，烧毁遇到的一切生物，火山灰遮天蔽日，掩埋了所有的生机。

火山一旦爆发，会毁灭经过多少年代才形成的盎然生机，而要恢复和清除灾难之后的痕迹，又要经过漫长的岁月。当你因愤怒而失控的时候，亦如火山爆发，狰狞的面目成为别人难忘的印象，不理智的言语再也无法回收，造成的后果也许会让你后悔莫及。

一旦你情绪失控，又要经过多长时间才能抚平这一时冲动所造成的后果？每个人的心中都有一座火山存在，只是成熟的人心里是沉睡中的休眠火山，幼稚的人心里是随时都蠢蠢欲动的活火山。

同样都是火山，但活火山的周围是一片荒凉，而休眠火山四周却能长出茂密的森林。





感悟与交流：

如果不加以控制，坏情绪就可能如火山爆发般地喷涌而出。你有过情绪失控的经历吗？说一说你情绪失控带来的后果。

2 情绪污染

踢猫效应

章老师因为闯红灯受到罚款和扣驾照的处罚，心里很不愉快。一到办公室，课代表告诉他昨天的作业还没收齐，章老师大怒，说他不负责任，没有能力，课代表被这突如其来的指责弄得满心不快。

这时，班长来汇报班里的早自习情况，章老师打断她，问起昨天布置的黑板报完成了没有。

班长说：“还没有，不过……”

“没什么不过，你虽然为班级工作了三个学期，但并不意味着你没有被撤掉的可能。”

班长快快不乐地回到教室，心想，几个学期来我尽心尽力地做班级工作，现在倒成了不是了，这次不就是因为黑板报耽搁了一下吗，老师就拿撤职相威胁，越想越恼。

班长放学回到家中，看到小弟弟躺在沙发上看电视，满脸脏兮兮的，裤子还弄了个洞，不由得怒火中烧，怒吼道：“多少次告诉你在家里别到处乱疯，你就不听，你眼里还有没有我这个姐姐？”

弟弟转身回到自己的房间，心想，怎么搞的，姐姐也不听我解释一下。这时，一只猫跑了过来，弟弟不由得一时性起，怒喝着一脚踢过去：“滚开，你这死猫！”

结果，猫从阳台上掉下去，正好砸在下班后路过楼下的章老师的头上……

感悟与交流：

在你的生活中，是否也有过“踢猫效应”？仔细想一想，在你印象较深的一次“踢猫效应”里，你是充当了“踢猫”的角色，还是充当了被踢的“猫”的角色？想想看，如何才能摆脱“踢猫效应”？



当一个人内心有不满情绪后，一般会沿着等级和强弱组成的社会关系链条依次传递，由顶端一直扩散到最底层，无处发泄的最底层的那一个元素，则成为最终的受害者。这就是“踢猫效应”。

“踢猫效应”描述的是一种典型的坏情绪的传染过程。一位哲人说：“你每发怒1分钟，便失去了60秒的幸福。”想想看，是发怒重要，还是我们的幸福更重要？生活中有许多事情是我们无力改变的，唯一能改变的是我们自己的心情。是快快乐乐，还是满腔愤怒，都在你的一念之间。



3 学会调节情绪

人生犹如波涛起伏的海洋，人就是那航海的船，而情绪则是那船上的帆。只有适时地调整帆的方向，即学会控制自己，才能阻止可能由此带来的一系列不良因果链的产生，顺利地在人生的海洋中航行。

有一位哲人曾经说过：“心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的人生跟着改变。”

学会调节情绪，是人生的重要一课。

生气就跑三圈

有个叫艾迪的人，一生气就跑回家去，绕着自己的房子和土地跑3圈。后来，他家的房子越来越多，土地也越来越多，但是一生气，他仍然绕着自己房子和土地跑3圈。

孙子不解地问：“爷爷，您一生气就绕着房子和土地跑，这里有什么秘密吗？”

他对孙子说：“年轻时，我只要和人吵架或者生气了，就绕咱家的房子和土地跑3圈。我边跑边想：自己的房子这么小，土地这么少，哪有时间 and 精力去跟人生气呢？想到这里我的气就消了。气消了，我就有更多的时间和精力去工作和学习了。”

孙子又问：“爷爷，现在您老了，也成富人了，为什么还绕着房子和土地跑呢？”

艾迪笑着说：“现在，我老了，生气时也要绕着房子和土地跑3圈，我边跑边想：我房子这么大，土地这么多，又何必和人计较呢？一想到这里，我的气就消了。”



尽快走出坏情绪

陆军部长斯坦顿来到林肯总统办公室，他气呼呼地说，一位少将恶毒地侮辱他，指责他偏袒某些人。

“你可以写一封内容尖刻的信，狠狠地骂他一顿。”林肯向他建议，“让他无地





自容，感到羞愧。”

斯坦顿立刻写了一封措辞强烈的表达自己气愤的信，拿给林肯看。

“对了，”林肯高声说好，“非常好，真写绝了，就是要好好教训他一顿。”

看到斯坦顿把信装入信封，林肯叫住他：“你要干什么？”

“寄给他啊。”斯坦顿说。

“别胡闹。”林肯大声地说，“快把它扔到炉子里烧了吧！”

斯坦顿摸不着头脑了，说：“为什么？”

林肯说：“我生气时也常写这样的信，尽量把自己的不满发泄出来。如果觉得一封不够，就写两封、三封，直到觉得解了气，感觉好多了，就把它烧掉。因为我并不需要让别人知道我的气愤，只是尽快让自己走出坏情绪。”

感悟与交流：

在上面两个故事中，主人公是怎样控制自己的情绪的？在生活中，当你被消极情绪困扰时，你是如何应对的？

4 情绪调节实战

全班分成若干个小组，每个小组选择下面的一种情境，针对情境中出现的情绪进行调节。每个小组至少给出两种以上的调节策略，然后在全班进行交流。

情境 1：今天走在路上，莫名其妙地被后面的人推了一把，害得我差点儿跌倒。真是让人上火，我转身一看他还没事儿人似的，我真想抽他一个嘴巴……

策略：

情境 2：这次考试何仑发挥失常，成绩很不理想，他非常沮丧。回到家后，不但没有得到妈妈的理解，反而被认为是不努力，因而感到特别委屈、伤心和气愤。如果是你，你会怎样做？

策略：

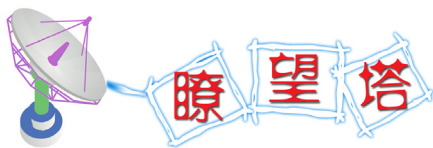
有一位著名的将军说过这样的话：“除了在战场上，面对瞬息万变的形势需要立即做出决定外，其他的让你冲动的事情都可以先进行冷处理，过一段时间，等到心情平静的时候，再理性地做出决定。”

请记住这句话，当情绪失控时，千万要冷静，不要急于行动。





1. 向父母长辈了解有没有因为情绪失控而带来较严重后果的经历，了解他们有什么体会。
2. 以“做情绪的主人”为题写写自己的心得体会，与同学们交流。



做自己情绪的主人

有个年轻人的脾气很暴躁，经常会为一些无关紧要的小事而生气发怒，他也因此苦恼不堪。

有一天，他遇到一位禅师，便向禅师请教：“有什么修身养性的方法，能够帮助我改掉毛病？”

禅师说：“其实很简单，首先，你得知道如何才能抓住一只老鼠。”年轻人听了，很不解地问：“抓老鼠和改掉坏脾气有什么关系？”

禅师问年轻人：“如果现在要你去抓一只行踪飘忽的老鼠，第一步，你会怎么做？”

年轻人说：“当然是要先掌握老鼠的行踪，在它平日出没的地方放上老鼠夹或是有诱饵的笼子……”

禅师说：“这就对了，要改掉暴躁的脾气，和抓老鼠一样，必须先找到自己生气的根源！”

禅师所言如醍醐灌顶，让年轻人从此学会情绪自律。

芸芸众生，谁都有七情六欲，只是懂得支配管理情绪的人不多。当你火冒三丈，生气愤怒时；当你精神萎靡，痛苦悲伤时；当你心情沮丧，情绪低落时；当你神清气爽，心情愉悦时……你是否尝试过，如禅师说的那样，去寻找产生这些情绪的根源？因为知道了情绪产生的起因，才能让自己理性地调整情绪、控制情绪，做一个快乐并且能传播快乐的人！

古人说：“下忍忍之于口，中忍忍之于心，不形于色；上忍忍之无所，身在事内，心在事外”。但“忍”非上策，它的作用是局部的、暂时的，要做到完全、有效地控制情感，则要学会“情绪的转向”，即要做自己情绪的主人。生气时，要学会制怒；忧虑痛苦时，要学会化解；失败时，要学会自我鼓励。请相信，每天清晨为自己打气，绝不是一件很傻、很肤浅、很孩子气的事；学会别把“不幸”真正当成不幸，



要明白失败的对面便是成功；要知道不完美也是生活的一部分，上帝给谁的都不会太多；不要为小事沮丧，更不要为已经打翻的牛奶落泪；今天比昨天和明天更为宝贵……听从内心的驱使，做自己心灵的主人。当信念战胜了情绪，你就是自己情绪的主人。

第 6 节 好习惯成就好人生



1978 年，75 位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。

有人问其中的一位白发苍苍的学者：“你在哪所大学、哪个实验室里学到了你认为最重要的东西？”这位学者的回答出人意料：“在幼儿园。”

问者相当吃惊：“在幼儿园里能学到什么呢？”学者答：“把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；饭前要洗手，午饭后要休息；做了错事要表示歉意；学习要多思考，要仔细观察大自然。从根本上说，我学到的全部东西就是这些。”

正是从幼年起养成了终身受用的好习惯，这位科学家才有了后来的成功。

美国心理学家威廉·詹姆士说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”习惯的力量是巨大的，一个人一旦养成了某种习惯，就会循着它的轨道运行。好的习惯会让我们终身受益，而坏的习惯也许就会贻害我们一生。



1 好习惯成就大未来

20 世纪 60 年代，前苏联发射了人类历史上第一艘载人宇宙飞船，宇航员是一个叫加加林的人。

在挑选第一个上太空的人选时，有这样一段小插曲，几十个宇航员去参观将要上天的宇宙飞船，进舱门的时候，



加加林

只有加加林一个人把鞋脱了下来。加加林觉得这么贵重的一个舱，怎么能穿着鞋进去呢？

就是加加林的这一个小习惯的小动作，被主设计师看到了。他非常感动，认为只有把飞船交给一个如此爱惜它的人，自己才放心。正是由于他的极力推荐，加加林荣幸地成了人类第一个飞上太空的宇航员，名垂青史。

以后就有人开玩笑说，成功从脱鞋开始。原来得到重用很简单，养成好习惯就行了。



双手接物



认真倾听



打电话先说“您好”

感悟与交流：

1. 今日的习惯，决定着明天的我们。想一想，在生活中哪些行为是我们应该坚持发扬的好习惯？写在下面，然后与周围的同学交流一下。

2. 南开大学第一任校长张伯苓在镜子上为自己写了一句箴言：“面必净、发必理、衣必整、钮必结；头宜正、肩宜平、胸宜宽、背宜直；气度：勿傲、勿暴、勿怠；颜色：宜和、宜静、宜庄。”他主张学生要有勤勉、虚心、诚意、敦崇的品格，仪容大方，彬彬有礼。他说，南开不允许有蓬首垢面、体态松懈、言语蛮横、奇装异服的学生。

谈一下你对这句话的理解：



张伯苓

2 坏习惯错失好机会

有人说，“做大事可以不拘小节”。他们觉得许多习惯只是小事一桩，不需要过度在意。是这样的吗？



北京一家外资企业高薪招聘应届大学毕业生，对学历、外语、品貌的要求都很高。应聘的大学生过五关斩六将，只剩下几个人等来了最后的一关：总经理面试。

一见面，总经理说：“很抱歉，年轻人，我有点急事，要出去 10 分钟，你们能不能等我？”这仅剩的几位大学生纷纷说：“没问题，您去吧，我们等您。”

经理走了，大学生们闲着没事，围着经理的大写字台看，只见上面放着一叠叠文件、信件、资料。都是些什么呢？他们很好奇，一个人动手翻了起来，其他人也跟着你看这一叠，我看那一叠，看完了还相互交换：哎哟，这一个真好看，哎哟，你看看那一个。

10 分钟后，总经理回来了，他说：“面试已经结束，你们全都没有被录用。”大学生们个个瞪大了眼睛，“这是怎么回事，面试还没开始呀？”总经理说：“我不在的这一段时间里，你们的表现就是面试。很遗憾，本公司从来不录用那些乱翻别人东西的人。”

感悟与交流：

1. 看了上面的故事，你有什么体会？

2. 认真反思一下，你身上有哪些不利于成长的坏习惯？



管理学上有一个著名的木桶定律：一个上沿口不齐的木桶，盛水多少取决于最短的那块木板。要想提高水桶的盛水量，首要的是要补齐最短的那块木板。

同样的，一个人综合水平的高低，在很大程度上是由他各方面能力中最弱的那一项决定的。

你即使再有本领，如果不注意日常生活中的细枝末节，不克服习以为常的坏习惯，照样会功败垂成。



3

培养好习惯，摒弃坏习惯

中国古人有一句话，“一屋不扫，何以扫天下”。卡耐基也曾经说过，“一个不注意小事情的人，永远不会成就大事业”。小恶习可能会贻误终身，只有在日常生活



中时时注意培养自己的好习惯，才能有大成就。

有一位禅师，带领一帮弟子来到一片田野上。他问弟子们，怎样才能除掉田野中的杂草。弟子们想了各种办法，拔、铲、挖等，不一而足。但禅师说，这都不是最佳办法，因为“野火烧不尽，春风吹又生”。

什么才是最好的办法呢？禅师说，明年你们就知道了。

到了第二年，弟子们再来时发现，这块田野上长出了成片的庄稼，再也看不见原来的杂草了。弟子们明白了，最好的办法原来是在土地上种庄稼，因为在精心培育庄稼的过程中，自然要努力铲除杂草。

这是禅师的智慧——用培育庄稼根除杂草。



感悟与交流：

1. 你从禅师的做法中领悟到什么？

2. 你有哪些克服坏习惯的好办法，说出来让大家分享。

养成好习惯的方法

1. 明确要培养的好习惯

找一个不被打扰的地方，用20分钟的时间列出你的“不良习惯一览表”。接着再用20分钟，列出“好习惯一览表”。然后认真想一下，分清主次，如何通过培养好习惯来改正坏习惯？

注意：这是第一步，一定要明确何为好习惯，何为坏习惯。你的看法越坚定、越清楚，你培养好习惯、改正坏习惯的力量就越大。

2. 潜意识输入法

这是很有威力的一个方法，比如想养成早起的习惯，在晚上临睡的时候就和自己说：“明天要6点起床。”然后想一下6点起床的情景，让自己的头脑得到清楚的确认。这样在第二天的早上6点就能准时起床啦！

将自己想养成的习惯，输入自己的头脑，潜意识会提醒你去。做。



3. 视觉法

把要培养的好习惯贴在墙上、写在日记本首页、放在书桌的玻璃板下面等，都是增强视觉的方法。这样可以让它们化成图案牢记在心中。

4. 行动法

用行动、重复的行动进行巩固。对自己说：“我做不到！”“我要去做！”如果你能连续行动 21 天，你就会发现好习惯已经基本培养起来了。

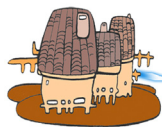
5. 找人帮助法

请人帮助或向亲友许诺，让他们监督自己，也会有不错的效果。

也许你没有很高的天赋，不是天才，但你可以通过自身的努力养成良好的习惯，从而使自己获得最大的成功。让我们每一个人管住自己的口，不说粗话、不随地吐痰；管住自己的手，不乱扔垃圾、不打架斗殴；管住自己的脚，不践踏草坪……

孔子的弟子曾子说：“吾日三省吾身，为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”

今天，我们同样需要像曾子一样时时反省自己：“吾身有恶习乎？吾之恶习能改乎？改而立善习乎？”只有勤于反省，善于反省，勤于自律，善于自律，才能不断充实和完善自己。



生活链接

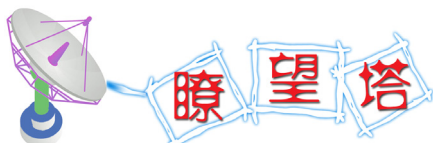
自我反思对自己影响最大的坏习惯。

坏习惯	
产生的原因	

从点滴做起养成好习惯，从现在做起试着改正它，并做好体验记录。



不良习惯	改正方法	时间记录	我的体验
		第1天	
		第2天	
		
		第30天	



养成待人接物的好习惯

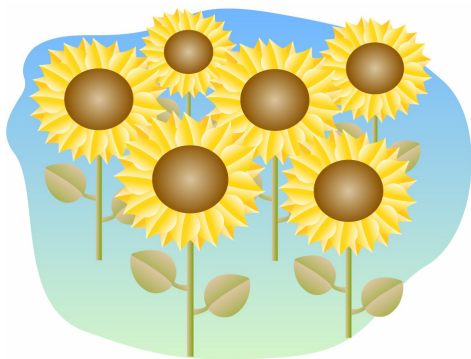
1. 别人给自己倒水时，不要干看着，要用手扶一扶杯子，以示礼貌。
2. 为别人倒茶倒水后，壶嘴不要对着对方。
3. 给人递水递东西时用双手。递刀具给别人时，要递刀柄那一端。
4. 吃饭时要端碗，夹菜时从菜盘靠近自己的地方夹菜，不要在菜盘里挑菜。吃饭时，嘴巴尽量不发出声音。
5. 盛饭或端茶给别人时，如果中间隔了人，不要经过别人面前递，要从别人后面绕过去递。
6. 吃完饭退席时说：“我吃完了，你们慢用。”
7. 到朋友家做客吃饭，饭前要主动帮助进行准备，饭后帮忙清理桌子洗碗。主人做饭已经很辛苦了，不能事后还全让主人清理。
8. 擦桌子的时候要往自己的方向抹。
9. 去别人家中做客，不要坐在人家的床上。未经主人允许，不动主人的物品。
10. 客人来访，走的时候要送到门外，并说“慢走”，等客人走远再关门。
11. 站有站相，坐有坐相，坐椅子不要跷二郎腿。
12. 走路时，手不要插在口袋里。
13. 遇到往里往外都能开的门，用拉的方式开门。
14. 如果是最后一个进门，要随手关门。屋里有人时，出门时要轻轻关门。
15. 捡东西或者穿鞋时要蹲下去，不要弯腰撅屁股。
16. 说到就一定要做到，做不到的就不要承诺。和别人约会要守时。
17. 受到批评的时候，即使认为对方说错了，也不要急于辩驳，等大家都平静下来再解释。



18. 与人交谈时，要仔细聆听，不要中途打断他人说话，也不要没有任何反应，要适时回应。
19. 不要轻易告诉别人你的秘密，不议论别人的是非，不揭别人的短处。
20. 与他人交谈时，不要只顾着自己说个痛快。
21. 接电话时第一句话要先说“您好”；挂电话的时候最好等领导、上司、老师、长辈先挂。
22. 不随地吐痰扔东西，如果没有垃圾箱，就拎回家扔到垃圾筒里。

养成礼貌用语的好习惯

初次见面说“久仰”，分别重逢说“久违”；
向人祝贺说“恭喜”，征求意见说“请教”；
请人原谅说“包涵”，要人帮忙说“劳驾”；
求人方便说“借光”，麻烦别人说“打扰”；
求人解答说“请问”，请人指点说“赐教”；
托人办事说“拜托”，归还原主说“奉还”；
等候客人说“恭候”，宾客来访说“欢迎”；
送客出门说“慢走”，与客道别说“再来”；
陪伴朋友说“奉陪”，中途离开说“失陪”；
看望别人说“拜访”，请人勿送说“留步”。





第 2 单元

生命之友

第 7 节 交往的秘诀



从小到现在，要谈到真正的朋友——我没有。我羡慕那些有朋友的人。在别人看来，我似乎很幸福：优秀的成绩，幸福的家庭，美术的天赋……然而，我不以为然，没有人注意过我，没有人与我共享，我没有朋友。

我想要一个朋友，一个自己真正的朋友，一个属于自己的知己。缺少朋友的日子让我感到无比憋闷：没有人与我分担忧愁，没有人与我共享快乐，更没有人能与我心心相印。

我对朋友的要求其实很简单，只要我们彼此希望对方得到快乐。这，恐怕便是友谊的真谛吧！人生的路总要走好，希望有人与我结伴同行！



初中的我活泼开朗，有很多朋友。上了高中后，我的生活缺少了快乐，在新环境中，我“孤独离群、不善与人交往，兴趣狭窄……”

我感觉自己像变了一个人。在现在的班级里，不敢向别人表达自己内心的感受，每天几乎所有的时间都是一个人对着书本，或是给过去的朋友写信，希望在逃避中获得安慰。我感觉自己就像一只缩在壳里的乌龟，活得很窝囊很委屈。



听到同龄人的心声，你是否也有共鸣呢？也许你在交往中有过同样的烦恼，也许你对友谊也有同样的渴望，那就让我们一起来探索交往的秘诀吧！



1 你心目中的朋友

我希望有个这样的知心朋友：

他/她 _____

他/她 _____

他/她 _____

希望我的朋友能够真正地懂我，能够说到一块儿去。

真诚 不做作，懂得包容。

我认为朋友不必形影不离，保留自己的空间也很好。只要心有灵犀，友谊就不会褪色。

真的朋友能够在重要时刻陪伴在身边，分享快乐，更能够分担痛苦。

2 倾听的艺术

同桌的两个同学分别扮演倾诉者和听者：

倾诉者讲述近期自己感到特别开心的一件事(限时 3 分钟)。

听者在听的过程中不能插话。

在倾诉者讲完之后，听者复述同桌所讲的事。

角色互换：

倾诉者讲述近期自己感到特别郁闷的一件事。

听者在听的过程中可以插话。

讨论与交流：

1. 你认为同桌是一个好的倾听者吗？告诉他/她，你是如何做出这种判断的。

2. 听者的复述符合倾诉者的原意吗？如有不符，原因是什么？

3. 在以上两次交流中，你更喜欢哪一次交流？理由是什么？

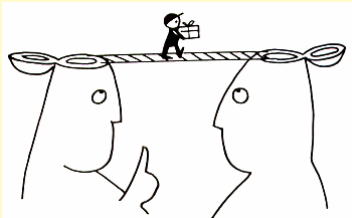
倾听中的 3R 原则

Receive(接受)：放下自己的固有观念，用接纳的心倾听他人的观点。不要先入为主，否则容易误解对方或者过早地下结论，影响倾听的效果。记住，语言并非传达信息的唯一途径，适当的眼神接触、专注的神情和认同的姿态，都会向对方表明你对谈话很有兴趣。

Repeat(重复)：对听到的重点内容进行复述，可以避免误会；适当重复对方的话，对讲述者也是一种鼓舞。积极的听者会说：“我可否这样理解……”“你的意思是不是……”这样不但可以使对方感到听者对自己所讲的问题很关注，而且能更清楚地了解对方的真实想法。

Reflect(反馈)：适当的反馈有助于交流。但要注意倾诉者的个性和所讲述事情的性质，有人喜欢随心所欲地表达自己，有人喜欢同伴的参与，一般讲述开心的事希望有人呼应，而讲述不愉快的事情不希望被人打断；反馈勿忘以讲述者为中心，不要喧宾夺主说得太多。

认真聆听、积极反馈的同时要记住：技巧是建立在真诚的态度上的，空谈技巧就华而不实了，甚至会让人感到虚伪。





3

学会换位思考

一只蚂蚁爬上了办公桌，急匆匆地向前跑。

它黑黑的、小小的，奔走在偌大的办公桌上，愈发显得单薄和纤小。我不知道它从什么地方来，要到什么地方去。我想，这只蚂蚁一定是在匆忙中走错了方向，毕竟我这里除了一桌子的寂寞，什么也没有。我把手放在它奔走的前方，待它爬进我的掌心后，轻轻地把它送归到地板上——我不想让它在迷途中走得太远。

然而，没多久，它又从桌子的另一角出现了，依旧是一样的匆忙。我笑了，重新把它送归到地板上，心想，如果再找不对路，它一天的时光可能就要荒废了。不料，我刚刚把它放在地板上，它顺势一扭身，竟然不屈不挠地从远处的另一条桌腿攀了上来。

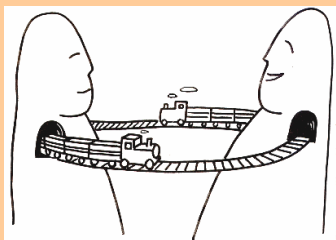


那一刻，我突然发现我错了。人总是习惯以自己的思维揣度其他生命，凭个人喜好设定目标，不愿多走弯路。其实呢，也许，蚂蚁所享受的，只是奔走的快乐！

感悟与交流：

1. 读了这个故事你有哪些感悟？

2. 你也有过类似的误解别人的经历吗？



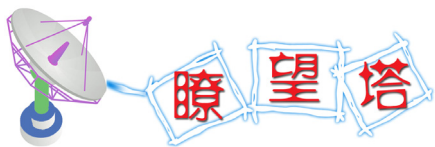
换位思考是接纳，是包容，是将心比心，是真正理解他人的关键所在。

**生活链接**

1. 你是个善于交往的人吗？向周围的同学、朋友、家人了解你在交往中的优势和欠缺，把主要内容写下来，提醒自己发扬或克服。

2. 在你的身边找一个善于与人交往的人，说说你从他/她身上学习到了什么？

3. 请你给导言中两个故事的主人公提点儿建议。



阅读下面这篇文章，对比中西方语言交流中的差异，也许会带给你一点儿启发。诚然，文化不同，表达方式也不同。但若论语言交流技巧，则没有严格的种族和文化之分。这里没有说外国的月亮也比中国圆的意思，只是想说，如果取西方之热情开放，再配以东方之深沉内敛，相信你会成为人际交往的高手。

中国学生的交流欠缺

西方的教育很重视学生的表达能力和交流技巧。比如说中学都有戏剧课，人人参与表演。课堂上鼓励学生演讲、示范口语交流技巧和使用形体语言。中学和大学都有交流技巧课程，大学里设有求职辅导课程，有很多课目都是探讨交流技巧的。西方大学和中学都提倡学生的合作精神，通过小组讨论来交流意见，共同解答课题。中国的老师往往主张独立思考，这虽然培养了学生独立解决问题的能力，但另一面也造成了学生与人共事及沟通的能力有所不足，在信息时代的今天，自己冥思苦想有效率低的弊端。

中国人对外交流时的技巧欠缺经常表现在以下几个方面：

1. 经常使用“但是”

不少人喜欢在发表高论之前，先说“但是”，用来突出自己的位置，或以示观点与人有别，即使他说的与对方的意思接近或相同。

如果你去找工作，使用“但是”会让面试人员反感和不耐烦；在社交场合，“但是”会使对方情绪受挫，气氛变得压抑呆板；主持人使用太多的“但是”，会令听众欲言又止。

我曾在移民局听见一位中国女学生与签证官谈话。每当签证官讲完，女学生回答时几乎每句前都说 But(但是)。签证官越来越急躁，最后忍不住打断她的话，说了句“No But!”(没有但是)。

英语里，为了避免说 But(但是)，经常用更平和的替代词，如：In other words(换



句话说), Put this way(可以这么看)。

2. 爱插话

有些场合,插话是战术需要。如竞选时进行辩论,政客们惯用插话来打乱和牵制对手的思路。但是在平时交谈中,打断对方发言而又不失风度并非易事。如果你不喜欢太多的火药味,而想心平气和地交谈,插话就是一种冒失蹩脚的行为。

我的不少朋友在三两小酌、多人聚会时,侃起来便滔滔不绝,很少听人家讲话。而听者或出于不甘寂寞,或出于不同意见,时常插嘴,慢慢就抬起杠来,最后往往不欢而散。

后来我在新西兰出席私人聚会、商业宴会、或在酒吧里与当地朋友交流时,发现人们与熟人生人随意交谈,神情专注。他们谈的多是日常琐事,说的带劲,听的也仔细,极少见人插话,从不用话噎人,人们好像个个精通持续交谈的技巧。实际上,交谈的持续性比谈话内容的趣味性和真实性更重要。也许西方的酒吧文化和Party,培养了他们能与不同背景的人很快聊在一起的能力。

3. 总说“不”、“不知道”

据我所知,国外游客在中国旅游学得最快的中国话是:不知道,没有。

常说“不”,“没有”,“不知道”,不仅仅表现出语言交流技巧的贫乏,还会令这种语言缺少人情味,人与人之间变得冷漠无情,也将导致一个民族、一代人的思维懒惰。

英语里替代词有不少,如 Let me think(让我想想), Sorry, I can't help you(对不起,我帮不了你), I can ask my friends(我可以问一下我的朋友)。

对有权势的人说“不”需要胆量,候选人对选民说“不”需要格外谨慎,普通人之间说“不”则容易得多,但你不知道,他也不知道,大家好像都无脑,不求甚解、回避苟且之风将滋长思维的惰性。

4. 无故贬低对方

有些人会莫名其妙地贬低或挑剔别人,不知道是想取悦于人?还是取悦于己?比如:

同事穿新衣,便说:挺有型,但不适合我。

朋友买新房,便说:房子很大,但是如果有游泳池就更好了。

同学购新车,便说:车子不错,我邻居的车好像更高级。

男友买礼物,便说:这么贵的礼物,你有钱怎的?

朋友请吃饭,便说:菜上得真快,只是味道不怎么样。

老公见老婆打扮,便说:满脸皱纹,谁看呀!

有人会说这么讲直来直去,很诚实。但想一想,有多少人喜欢这种诚实?孔子说:“恭而无礼则劳,慎而无礼则蒞,勇而无礼则乱,直而无礼则绞。”这种诚实的挑剔没有实际意义。

5. 木无表情，没反应，沉默不语

我曾帮不少新来外国的朋友办理银行手续，他们在我翻译的时候，表情严肃，沉默不语。我提醒他们，听懂了应该说好；人家讲完了，应该说谢谢。有的说：我最后会说。而到了最后，却又忘说了。人家倒很会解释：嗨，我心里说了。但有多少人喜欢别人默默地谢自己？

6. 目光斜视，心不在焉

很多中国人与人握手或交谈时，要么目光他投，东张西望，左顾右盼，要么两眼发呆、不聚焦，好像是怕人家看出心事，对话变成单向输出。眼神的交流不亚于口语的表达，与人交谈时目光恍惚是很失礼的，会让对方失望，也许有人认为眼睛老盯着对方，可能令对方尴尬或拘谨，尤其是面对异性。如果真为对方着想，你的目光可以适当地移动，移开的间隔不要过长，对视的时间也不宜过长。

第8节 宰相肚里能撑船



世界上最宽广的是海洋，比海洋更宽广的是天空，比天空更宽广的是人的胸怀。胸怀宽广的人懂得对自己宽容，知道宽容是一种超脱，是自我精神的解放，是一种至高无上的境界，不以一事一时的失败和失去而怨天尤人，不懈地努力去获取最终的成功。

胸怀宽广的人懂得对他人宽容，胸无芥蒂，海纳百川，知道什么时候应该“难得糊涂”，以风清月明的态度从容地对待一切，与他人和谐相处。



1 对自己宽容

走在命运的左岸

一辆老破车行驶在风雪弥漫的道路上，它每走上一段都要喘息半天，最后终于在半路上抛锚了。我跳下车，狠狠地骂了自己一句：“我真是个倒霉蛋！”生活上



的厄运接连被我碰上了，失业几个月的我正在赶往市里一家公司的面试现场，好不容易碰上这样一个机会，又坐上了这么一辆破车。

我匆忙地往目的地赶，一位 50 多岁的男乘客走在我的身边，他看起来兴致盎然，一面走还一面哼着歌。

我说：“大哥，你不觉得咱们很倒霉吗？”那个乘客说：“不，我很久没在雪地上行走了，今天这个老爷车给了我一个机会。”就这样我和他搭上了话。一路上，他告诉我一些往事：他遇到过许多赏识他的人，得到过许多人的帮助。到最后，我都有些嫉妒了，为什么命运对我如此不公，而别人却如此幸运，我甚至开始讨厌自己。到了分手的时候，他给了我一张名片，我才知道他是一个作家。名片背后印着这样一句话：命运是一条河，左岸是宽容，右岸是狭隘，我始终走在左岸，所以我很幸运。



回家后，我上网搜索了这个作家，然而吸引我的却是不幸的遭遇：十岁因家境贫寒而辍学，卖过冰棍，当过民工，因遭遇车祸而再次失业……天啊，他竟然曾经是这样一个人。

我猛然有了一种醍醐灌顶的感觉，世界上有这样一种人，他们的心胸是那样宽广，对自己是那样的宽容，尽管遭遇不幸，却总是乐观昂扬，从不抱怨，即使得到的只是一片绿叶，却始终坚信春天终会来临。

那天，我在日记里给自己写下这样一句话：“人生道路上会有各种磨难，只要我能豁达地对待它们，失败将会变成幸福的洗礼，成为我的人生财富。”

感悟与交流：

你在学习和生活中曾经遇到过失败，甚至因为自己的失误而丢失了即将到手的成果的经历吗？你是怨天尤人、责怪命运和自己，还是心胸开阔地对待这一切，努力地从头再来呢？

2

对他人宽容

人生需要原谅与宽恕

有个十几岁的男孩从家里偷了一笔钱离家出走了，父母找了几个月都没找到他。在外面鬼混了半年后，这个孩子把钱花光了，又冷又饿，这才想起家的好处。犹豫了好久，他给家里写了信，信是这样写的：

亲爱的爸爸妈妈：

我知道我错了，只有出门在外，才能想起家的温暖。这些日子，我无时无刻不在想念你们。由于对你们怀着深深的内疚，我无颜见人，准备在某一个黑暗的夜晚回家。假如你们还肯原谅我，那么就请在门口为我挂起一盏灯笼吧！

你们的儿子



信发出后，这个男孩就踏上了回家的旅程。

经过长途跋涉，他终于走到了村外的一道山梁后面。他躲在那里吃了些干粮，等到夜色降临才悄悄爬上那座山梁。当他登上山梁含着眼泪往村里看的时候，不由得目瞪口呆——整个村庄都亮成了一片，所有人家的门口都挂着一个灯笼！

人非圣贤，孰能无过？每个人都会犯各种各样大大小小的错误。这个时候，我们不应该单纯地指责犯错之人，而是应该给予应有的体谅，用一颗宽恕的心去接纳，用一颗火热的心去温暖，给他一个改正的机会。



感悟与交流：

你在成长过程中犯过哪些错误？别人是怎样对待你的这些错误的？你有什么感受？当你犯错的时候，你希望别人怎样对你呢？

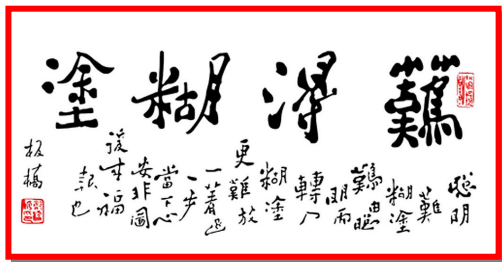
郑板桥有一句名言：“难得糊涂”，你知道这句话的含义吗？你能在处理人际关系或受到侵害时做到难得糊涂吗？请看下面这个故事。

拯 救

我在快餐店里吃晚饭。靠近门口的位置有位年轻人，旁边是一位老爷爷，年轻人一直在用眼睛的余光看着老爷爷放在桌边的手机。一会儿，我看到年轻人的手快速而敏捷地伸向手机，并把它装进自己上衣的口袋里。

老爷爷转过身，发现手机不见了，而年轻人正在伸手开门。老爷爷马上站起来，走向门口的年轻人。

老爷爷说：“小伙子，请你等一下。”年轻人一愣：“怎么了？”





老爷爷说：“我的手机放在桌子上不见了，我想肯定是被我不小心碰到地面上了。我的眼花得厉害，再说弯腰对我来说也不是件太容易的事，麻烦你帮我找一下好吗？”

年轻人擦了一把额头上的汗，对老人说：“哦，您别着急，我来帮您找找看。”

他弯下腰去，沿着老人的桌子转了一圈，把手机递给老人：“大爷，您看，是不是这个？”

老爷爷紧紧握住青年的手，激动地说：“谢谢！谢谢你！真是不错的小伙子！”

年轻人走后，我走过去对老爷爷说：“您怎么这么糊涂，难道不知道是他偷了您的手机？要是他偷了我的手机，我一定要揭露他甚至报警。”

老爷爷说：“我没有糊涂，我知道是他偷了我的手机，但是我有意装成不知道，给他一个改正的机会。做人不能太精明啊，我要是揭露了他甚至报警也能够找回手机，但是在找回手机的同时，也将失去一个比手机要宝贵千倍万倍的东西，那就是宽容带给他的拯救。”

感悟与交流：

1. 看完这个故事，你有什么感受？你觉得那个年轻人会有什么感受？他以后还会去偷东西吗？如果老爷爷报了警，那个年轻人以后的生活会发生怎样的变化？

2. 当别人侵犯了你的时候，你是怎样对待的？对于不涉及大是大非的问题，你能做到“难得糊涂”吗？

3 善于宽容，利人利己

我是一个上班族，每天早晨坐公共汽车上班，这正是乘客拥挤的高峰期，经常遇到这样的现象，乘客之间挤着或碰着时会发生一些不愉快的事情，双方互不相让，都大声指责对方，最后相互咒骂，甚至拳脚相加，结果大多情况下是两败俱伤，都不愉快。



而有一次，我在公交车上遇到了这样一件事。那是一个雨天的早晨，车上挤满了上班的人，一个女士无意间踩了一个男士的脚，把这个男士的鞋子弄得很脏。女士赶忙道歉：“对不起，踩着您了。”男士却没有介意，只是笑了笑说：“不好意思”

思，应该由我来说对不起，我的脚长得不合格，太长了，不苗条，垫着你了。”车厢里响起一片笑声。

我们在日常生活中经常会受到各种侵犯，如果受到侵犯就立即怨恨甚至想到报复，往往是两败俱伤。有些人之所以总是烦恼缠身，怨天尤人，总有那么多不满和不如意，多半是因为缺少宽容之心。一个人所受到的侵害有些可能是别人故意所为，但是在许多情况下，往往是在无意中或不经心的情况下发生的，如果你斤斤计较，只会破坏你和对方的情绪和心情。即使你确实受到了误解、辜负、欺瞒或伤害，也应该从容对待，如果你的心里燃起痛苦的火焰，它灼烧的将不仅是令你憎恨的丑恶，也会灼伤你已经很痛苦的心。

感悟与交流：

你是否有宽容之心呢？请回想一下，你宽容过他人吗？你是怎样宽容他人的？宽容给你和他人带来什么感受？

4 有胸怀才有气量

师傅打发年轻的弟子到集市上买东西。弟子回来后，满脸不高兴。

师傅问：“发生什么事了，你这么生气？”

“我在集市里走的时候，那些人都看着我，还嘲笑我。”弟子撅着嘴说。

“为什么呢？”

“人家笑我个子矮，可他们哪里知道，虽然我长得不高，但我的心胸很大呀。”弟子气呼呼地说。

师傅听完弟子的话后，什么也没说，只是拿着一个脸盆与弟子来到附近的海滩。

师傅先把脸盆盛满水，然后往脸盆里丢了一颗小石头，这时，脸盆里的水溅了出来。接着，他又把一块大石头扔到前方的海里，大海没有任何反应。

“你的心胸很大，是吗？可是，为什么人家只是说你两句，你就生那么大的气，就像被丢了颗小石头的水盆，水花到处飞溅。”

弟子恍然大悟。发现自己的心胸真是太小了，人家只说一句“个子小”，自己就受不了。其实想想看，“个子小”好处多啦。机动灵活，每次排队都排第一，看什么都最清楚。太好了！

从此以后，当别人再议论他个子小时，他就笑着说：“太好了，谢谢夸奖！”

感悟与交流：

只要生活在人群中，就会受人议论。有人会赞扬你，有人会讥笑你，有人会欣



赏你，有人会贬低你……这一切都很正常。面对议论，你无法堵住别人的嘴，不让
人家说，可是，你可以改变自己。你是怎样对待别人的议论的？

5 学会宽容

情景 1：学生甲从小听话，读小学初中时成绩优秀，经常受到家长和老师的夸奖。进入高中后，几次测验的结果都不很满意。老师找他谈心，帮助他分析成绩不够理想的原因，鼓励他不要气馁，但他却大吼“我就是不能容忍自己的失败”。你觉得他这么做对吗？应该怎么做呢？

情景 2：学生乙、丙都是独生子女，在初中时都被老师誉为品学兼优的学生。进入高中后不久，一天下课时乙不小心把丙刚买的文具盒碰翻在地，文具撒了一地，乙一面说“对不起，我不是故意的”，一面就弯腰去捡文具。你若是丙，应该怎么做呢？



情景 3：学生丁准备参加学校运动会，她平常训练很刻苦，想为班集体增光。比赛的前一天，她叫妈妈买一双运动鞋，妈妈马上答应了。可是她妈妈那天工作很忙，连午饭和晚饭都没有回家吃，晚上回家时没有买到运动鞋。她妈妈向她解释，并保证第二天比赛前买到鞋，如果你是丁，你会怎么做？

我们应该懂得尝试妥协。或者说，不只是尝试妥协，而是必须学会妥协，学会让步。小不忍则乱大谋，大概也是指妥协和让步，其实让步更是一种智慧的表现，智慧总比勇气重要。

有一句没出息的话，人们已经讲了千百年：“退一步海阔天空，忍一下风平浪静。”这是一句经验之谈，其核心是讲人生短暂，不要事事都争争斗斗。是啊，就算你身体健康，使劲儿去活，又能活多大岁数呢？

其实，许多事情都是性格造成的。同样一件事，放在张三和李四身上，结果可能完全不一样。老百姓讲，什么人什么命，全是自己找的。常常可以看到，生活中有些被戏称为“二百五”、“缺心少肺”的人，其实其中许多人对待事物的态度正体现着一种生活的境界或者智慧，我们不是常常充满羡慕地说某某是傻人傻福吗！



生活链接

1. 现在的你还对某件事情存在怨恨吗？把你的怨恨写在一张纸上并把它撕碎。让怨恨从你心中消失，让你从此走出精神的牢狱。
2. 你在班里和同学发生过摩擦吗？现在每个同学都找出一张纸来，把你的道歉或宽容写下来给对方。把我们的摩擦消除，做相亲相爱的一家人。



瞭望塔

忠直贤明，气量过人

王旦(957~1017)字子明，北宋名相。他受朝廷重用，居相位最久，凡事不固执己见，受人毁谤不与计较，参与军国大事决策时，常为国家荐引贤才，却不让人知道。

王旦任宰相时，寇准屡次在皇帝宋真宗面前说王旦的短处，然而王旦却极力称赞寇准的长处。有一天真宗笑着对王旦说：

“你虽然常称赞寇准的长处，但是寇准却专说你的短处。”王旦回答说：“臣居相位参与国政年久，难免有许多缺失，寇准对陛下无所隐瞒，由此更见他的忠直，所以臣一再保荐。”

王旦在中书时，寇准任枢密院学士，王旦有事发文送到枢密院，偶尔不合诏令格式，寇准便上奏皇帝，王旦因而受到责问，但是王旦并不介意，只是拜谢而已。不到一个月，枢密院有事送中书，也不合诏令格式，堂吏发现后很高兴地呈给王旦，认为这下可逮到报复的机会了，可是王旦却命送回枢密院更正，并不上奏。寇准十分惭愧，见王旦说：“同年怎么有这样的大度量呢？”



宰相王旦



寇准被免去枢密职位后，曾私下求王旦提拔他为相，王旦惊异地回答说：“国家将相这样的重任，怎可用‘求’来得到呢？”寇准心中很不愉快。事后皇上授予寇准节度使同平章事。寇准入朝拜谢：“臣若不是承蒙陛下知遇提拔，哪有今日？”皇上将王旦一再推荐之事告知，寇准非常惭愧，感叹德量远不及王旦。后来寇准终于不负王旦，成为宋朝贤相。

王旦气量过人，从来不见他发怒。饮食有不好或不干净的，他只是不吃罢了。家里人想试试他的气量，将一些细墨放到他的肉汁中，王旦就只是吃饭。家人问他为什么不喝肉汤，他说：“我碰巧不想吃肉。”一天，家人又把墨放到他的饭中，他看了，说：“我今天不想吃饭，可以给我准备粥。”

第9节 诚信是金



春秋战国时，秦国的商鞅在秦孝公的支持下主持变法。当时战争频繁、人心惶惶，为了树立威信，推进改革，商鞅下令在都城南门外立一根三丈长的木头，并当众许下诺言：谁能把这根木头扛到北门，赏10金。围观的人不相信如此轻而易举就能完成的事能得到这么高的赏赐，结果没人肯出手一试。于是，商鞅将赏金提高到50金。这时有人站出来将木头扛到了北门。商鞅立即赏了他50金。商鞅的这一举动在百姓心中树立起了威信，而商鞅接下来的变法就很快在秦国推广开了。新法使秦国渐渐强盛，最终统一了中国。



而就在商鞅“立木取信”的地方，400年前曾发生过一场令人啼笑皆非的“烽火戏诸侯”的闹剧。周幽王有个宠妃叫褒姒，为博取她的一笑，周幽王下令在都城附近20多座烽火台上点起用来报警的烽火，这种信号只有在外敌入侵需要召集诸侯来救援的时候才能点燃。诸侯们见到烽火，率领兵将匆匆赶到，弄明白这是君王为博妻一笑的花招后都愤然离去。褒姒看到台下人喊马嘶、平日威仪赫赫的



诸侯们手足无措的样子，终于开心一笑。5年后，西夷太戎大举攻周，幽王再度点燃烽火，诸侯们却不愿再上第二次当了。结果幽王被逼自刎而褒姒也被俘虏。

一个“立木取信”，一诺千金；一个帝王无信，玩“狼来了”的游戏。结果前者变法成功，国家强盛；后者自取其辱，身死国亡。可见，“信”上至一个国家，下对一个人，都是非常重要的。



1 《7-1=0》小品表演

【人物介绍】

杨戈尔：一个功成名就、自命不凡的年轻人。

老艄公：一位须眉皆白，头戴草帽，神情悠闲的长者，长年在渡口摆渡。

房产公司工作人员、银行服务人员、公司主考官。

分别表示“健康”、“机敏”、“诚信”、“才学”、“金钱”、“荣誉”的6个人。

【剧情】

杨戈尔：我经过漫长的人生跋涉，来到这个渡口，我可以非常自豪地说，我这一生是成功的！我肩上的6个行囊（分别由6个学生扮演）装的是“健康”、“机敏”、“诚信”、“才学”、“金钱”、“荣誉”。现在我要去快乐岛上好好享受享受！

杨戈尔拍着胸脯，晃着脑袋，一副得意洋洋的神态。渡口只有一只小船，一位老艄公正坐在船头悠闲自在地吸着烟。杨戈尔走上前去，深鞠一躬。

杨戈尔：请问船家，从这里到快乐岛要多少钱？

老艄公：一口价，三个铜钱，包你安全到岸！

老艄公开船了，起初江面风平浪静，过了不久风起浪涌，小船开始上下颠簸。

老艄公：年轻人，大风大浪来了，小心点吧！

老艄公：唉，船小负重，客官须丢弃一个行囊，方可安渡难关。

杨戈尔面露难色：啊？这……哪一个不是我辛劳所得？我怎么舍得丢弃！

老艄公：没办法。快一点儿，现在很危险了，请快一点儿做出选择吧。

杨戈尔：那我该丢弃什么呢？真见鬼！稍等一下，我去同它们商量一下，好吗？

老艄公：好，快一些！有弃有取，有失有得。

杨戈尔立即召来6个背囊，同它们商量。机敏先生反应最灵敏，最先跳了起来。

机敏：年轻人，你会丢掉我吗？

杨戈尔：是的，我想我会的。



机敏：年轻人，现在很危险，没有机敏，你能逃过此劫难吗？

杨戈尔觉得他说得有道理，于是没有丢掉机敏。

健康：你会丢掉我吗？

杨戈尔：我想我会的！

健康：没有健康，你会病死的。到快乐岛还有什么快乐呢？

杨戈尔想了想，觉得健康是带来快乐的基础，于是没有丢掉他。就在这时，又刮来一阵大风，水进了钱袋。金钱先生跳出来哀求杨戈尔。

金钱：杨戈尔，我心里浸透了水，所有的钱就要烂掉了。救救我吧！再说，没有钱成了穷光蛋，你到快乐岛还有什么快乐呢？

杨戈尔想了想，觉得金钱先生说得也对。正当杨戈尔沉思时，荣誉先生也站了出来，他十分神气。

荣誉：杨戈尔，我可是你的“命根子”啊！如果你没了荣誉，你就没了脸面和声誉，你的一生还谈得上什么成功，活着还有什么意思呢？

听了他们的话，杨戈尔自己也没有了主张。只有诚信先生一直沉默寡言，杨戈尔咬紧牙关，狠下决心，把诚信抛进了水里，在快要掉进水里的一刹那，诚信先生说了一句话。

诚信：我才是最重要的，没了诚信，就会失去一切，你现在把我扔了，一定会后悔的！

小船到达了快乐岛，杨戈尔下了船。他拿了一捆钱，想在快乐岛上买一幢房子定居下来。

杨戈尔：我想买一套房子。

房产公司工作人员：对不起，您的纸币在我们岛上无法流通，如果您有诚信的话，我们可以先把房子借给您。

杨戈尔：可是……可是我把诚信丢了。怎么办？

房产公司工作人员：您去银行试一试兑换钞票，看行不行？

杨戈尔来到银行，想兑换岛上的纸币，他再次拿出那捆钱。

银行服务人员：您的钱币我没见过。但是如果您有诚信的话，我们可以破例为您兑换。

杨戈尔无奈地摇摇头，走出了银行。

杨戈尔：难道我在快乐岛上真的会无法生活了吗？不，我还有其他背囊，我可以靠它们寻求快乐！

杨戈尔来到一家招聘工作人员的公司。

杨戈尔：你们这里招聘人才吗？



公司主考官：是的。您来应聘？那么您带来了什么？

杨戈尔：我带来了“健康”、“才学”、“机敏”和“荣誉”。

公司主考官：请问您有诚信吗？

杨戈尔：诚信？这很重要吗？

公司主考官：当然！诚信是最宝贵的财富！没有诚信的人我们是不会要的。

杨戈尔：可我已经把它丢了。唉！也许我不适合生活在这个岛上！我还是离开这里吧。

老艄公：年轻人，你怎么又回来了？

杨戈尔：在这个快乐岛上，干什么都要诚信，我呆不下去了，所以只能……

老艄公：拥有诚信，你将拥有一切；失掉诚信，你将失去一切。

杨戈尔：我真不该把“诚信”丢了。没想到“诚信”那么重要！如果时光可以倒流，我愿意用“金钱”来换取“诚信”。“金钱”乃身外之物，以后还可以赚！唉！只怪我当初……

老艄公：你终于觉悟了！“诚信”才是最重要的。只要你以后诚信待人，“诚信”还可以失而复得的，你以后一定要好好珍惜啊！好喽！上船，我送你回家。

感悟与交流：

通过小品表演，你对诚信的重要性有什么新的认识？

2

面对诚信的拷问

烧鹅厂的故事

序 曲

一家制作烧鹅的著名厂家，得到一个出口业务订单，要求在一个月内交货。由于时间很紧，于是全厂职工努力工作，力争完成任务。在离交货日期还有一个星期的时候，有一台机器坏了，要完成任务，必须要加班加点。

如果你是厂长，你会怎么做？

A. 让工人加班

B. 不加班，向外商解释

进 行 时

工人们听了厂长的话，决定加班加点。可是包装工人小华因为加班不能给朋友过生日，一时气愤把一只烧鹅的腿撕下来吃了，然后若无其事地把它包装起来。在全部货物整装待发时，小华因良心过不去，报告了厂长。此时货物已经全部装上了开往港口的火车，再延迟将给工厂带来巨大的损失。



这时如果你是厂长，会怎么办？_____

A. 卸货找到少腿的烧鹅

B. 不予理睬

结 束 曲

厂长决定把所有的货物运回，全厂职工奋战一个昼夜找到了那只少腿的烧鹅，但是因此推迟了交货的时间，赔偿了违约金。这笔生意不但没有赚还赔了不少。外商知道这件事后，和该厂签订了3年的供货合同，该厂的品牌也更加响亮了。

想象一下，如果当时厂长做出了相反的决定，故事会朝着怎样的方向发展？

失去诚信，不仅一个人、一个企业难以立足，整个社会也会失去和谐。2008年三鹿集团不讲诚信，使混有三聚氰胺的奶粉流入市场，危害了许多婴儿的健康。

现在请同学们说一说，不讲诚信会给社会和国家带来多大危害。



3 你能保守秘密吗？

一天，大学校园的理发室来了一群漂亮的姑娘，为了代表学校演出节目，她们必须把各自的头发剪成短发。其他姑娘很快找到了理发师，开始剪发，只有顶着一头金发的朱莉看起来心事重重，好像不舍得剪掉自己那漂亮的金色长发。

这时老理发师约翰大叔向她走来，领着她走向自己的理发椅，并顺手去摸她的头发。没想到朱莉惊恐地闪开了。就在摸她头发的一刻，约翰明白了，他微笑着再次向她伸出手，朱莉犹豫着走向约翰的理发椅。

约翰小心翼翼地给朱莉理发，金色柔软的假发一缕缕从他的剪刀下飞出，约翰大叔整整用了两个多小时，才终于为朱莉剪完发，同学们都说，短发的朱莉更加漂亮了。

当她们快要走出门时，朱莉又跑回到约翰身边，小声地说：“大叔，我要和你说句话。”约翰大叔微笑地看着她，蹲了下来。朱莉凑到大叔耳边，轻轻地说：“你能永远帮我守住这个秘密吗？”约翰大叔微笑地点了点头。



以后的几年中，朱莉经常陪着同学来理发，她有时会对约翰说：“大叔，你那次给我剪的头发真好看。”约翰就会笑着回答：“我还差一点把你额前的头发给剪光了呢。”其实朱莉再也没有找约翰大叔剪过头发，但是约翰却始终为她保守着这个秘密。

朱莉毕业后给约翰写了一封信，她说：“谢谢大叔成全了我完美快乐的大学时光。”

几年后，约翰退休了，他的记忆中已经没有朱莉这个姑娘了。有一天他突然收到一封信，里面夹着一张美丽的光头姑娘的照片，看完信，约翰大叔止不住流下了眼泪，原来这是朱莉的信和照片。朱莉在信中写道：“读大学时，我多么希望自己有一头金色的长发啊，是您保护了我这个虚伪的小秘密。现在我已经成熟了，并且因为我的光头而成了一位明星演员，我心里一直在默默地感谢您，您是我最亲爱的大叔……”

在与人交往时，有些朋友之所以将他的隐私告诉你，是为了赢得你的同情和爱怜，希望你帮他想办法。但知道这些隐私的人不能很多，只能“天知、地知、你知、我知”。

朋友把自己的“隐私”告诉你，即使没有叫你保密，也证明了他对你的信任。因此，你只有为他分忧的义务，没有把这种“隐私”张扬出去的权力。如果你将朋友的秘密公之于众，就可能引起不少人的风言风语，甚至将事实歪曲，这样不仅不利于解决问题，还可能会将事情弄糟。更重要的，你还会因此失去朋友，甚至会失去周围同事对你的信赖，最终成为孤家寡人。

感悟与交流：

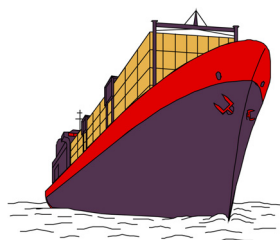
你能保密吗？你有没有因为不能保守秘密而做出伤害朋友的事情？

4 被信任是一种幸福

一艘货轮在烟波浩渺的大西洋上行驶。一个在船尾搞勤杂的黑人小孩不慎掉进了波涛滚滚的大海中。孩子大喊救命，无奈风大浪急，船上的人谁也没有听见，他眼睁睁地看着货轮拖着浪花越走越远……

求生的本能使孩子在冰冷的海水里拼命地游，他用尽全身的力气挥动着瘦小的双臂，努力使头伸出水面，睁大眼睛盯着轮船远去的方向。

船越走越远，船身越来越小，孩子的力气也快用完了，实在游不动了，他觉得





自己要沉下去了。放弃吧，他对自己说。这时候，他想起老船长那张慈祥的脸和友善的眼神。不，船长知道我掉进海里后，一定会来救我的！想到这里，孩子鼓足勇气用生命的最后力量又朝前游去……

船长终于发现那黑孩子失踪了，当他断定孩子是掉进海里后，下令返航回去找。有人劝说船长：“这么长时间了，就是没有被淹死，也让鲨鱼吃了……”船长犹豫了，但最后还是决定回去找。又有人说：“为了一个黑孩子，值得吗？”船长大喝一声：“住嘴！”

终于，在那孩子就要沉下去的最后一刻，船长赶到了，救起了孩子。

当孩子苏醒过来之后，跪在地上感谢船长的救命之恩时，船长扶起孩子问：“孩子，你怎么能坚持这么长时间？”

孩子回答：“我知道您一定会来救我的，一定会的！”

“你怎么知道我一定会来救你的？”

“因为我知道您是那样的人！”

听到这里，白发苍苍的船长“扑通”一声跪在黑孩子面前，泪流满面：“孩子，不是我救了你，而是你救了我啊！我为我在那一刻的犹豫而感到耻辱……”

一个人能被他人相信是一种幸福。他人在绝望的时候想起你，相信你会给予拯救更是一种幸福。

感悟与交流：

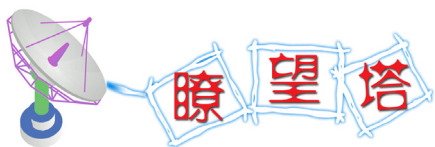
1. 老船长为什么说是孩子救了他？谈谈你对这句话的理解。



2. 你拥有朋友对你的信任吗？讲讲你和朋友之间相互信任的故事。



你有过因为不讲诚信而害人害己的经历吗？或者朋友因为一时失言将你的秘密告诉了别人的经历吗？如果你不小心伤害了朋友，或者你曾迁怒于朋友的失信，找个适当的时机跟他（她）和解吧。因为只有解释清楚后，才能重新建立起诚信。



外白渡桥建造者的诚信

外白渡桥是上海外滩的标志性建筑之一。2008年4月，这座桥被整体拆移，运到船厂进行维修，上海人称之为“疗养”。一年后，它又以原貌重现黄浦江畔。

但是大家也许不知道，之所以决定让这座百年老桥进行“疗养”，这里面是有故事的。

2007年年底，外白渡桥刚刚度过自己的“百岁华诞”，上海市有关部门收到了一封寄自英国的信件。信中说：“外白渡桥的设计使用年限为100年，现在已到期，请注意对该桥维修。”



当时，上海正准备对外滩进行综合改造，收到这封信后，有关部门立即决定对外白渡桥进行拆移维修。寄这封信的是当年设计外白渡桥的英国某公司。这座桥于1907年交付使用，采用的是当时最先进的钢铁结构。

现在，100年过去了，外白渡桥上每天有三万多辆汽车通行，我们甚至都忘记了这座桥其实已经垂垂老矣。谁还会想到有人会对这座桥负责？但一家本可以游离于此事之外的外国公司，竟然记在了心上，并且专门发信件来提醒。

知道了这件事后，很多人对此进行评论。

有的说：“原来外白渡桥100年了，了不起啊！用这样简单的技术造起来的桥，竟然可以用上100年！”

还有的说：“100年后的今天，造桥技术已不可与当年同日而语。可现在，有些桥竟然刚造好就轰然倒塌，看来这里面不是技术问题。”

是的，对于英国的这家公司来说，对自己设计建筑的大桥负责是分内之事，是再也平常不过的事情。因为，这并不是技术问题，而是良心问题、诚信问题。

拿不定主意时问问良心

西南边陲小城瑞丽，是缅甸珠宝玉石在我国的集散地，素有“中国翡翠源头”之称。这里最多的商铺是珠宝店，而其中最大的一家是一个叫张安凤的女人开的，她来自湖北武汉，没什么文化，数年前因为企业倒闭下岗，为了谋生，不得不背井离乡出来打工。让人们感到迷惑的是，就是这样一个没有任何背景的女人，却把生意做成了瑞丽珠宝行业的老大。



这一天，店员给她送过来一块小小的石头，并轻声解释了一番，看着店员兴奋的笑脸，张安凤却陷入两难的困境之中。

那是一块儿橡皮大的翡翠，闪着清冷的光彩，可此时张安凤拿在手里，感觉就像一块烫手的山芋。原来，半个月前，昆明的一个客户在张安凤店里看中了一块价值 100 多万元的翡翠，并让张安凤用这块料子给她定做一件首饰。张安凤和雕刻师反复研究，根据石头的特点精心设计，然后用最费工却最经济的工艺做好了首饰。成品做好后，还剩下了一小块比较完整的玉石料——就是店员送过来的这块小小的石头。

你可别小看这块翡翠，光裸石就值 20 万，如果做成饰品，少说也能卖好几十万。

几十万啊，这可不是个小数目，跟她干了多年的店员也是一样的心思，看到张安凤犹豫的神情，她忍不住劝道：“大姐，我们已经按客人的要求做出她要求的東西了，剩下的这块玉石料子是咱们精打细算省下来的，不给她也说不出什么。况且这块料做好了可以卖几十万啊，有钱不赚，咱们不是傻吗？”

这道理张安凤自然是懂的，可她唯一觉得不对劲的地方，就是良心感到不安。想来想去，她还是觉得不能平白占人家的便宜，心里不踏实的钱不能挣。

客户来拿首饰的那天，张安凤将那块剩余的料子拿出来，递给了客户。客户有些不明白：“这是什么？这是哪里的一块，我没有这个东西啊？”

张安凤平和地说：“这个是那块料子上面省下来的，想办法把它利用好，还能够做一件好的作品。”

客户一听这话，非常惊讶，也非常感动：“我也在别人那里做过很多东西，但是从来没有给我留过什么！”从那以后，这个客户不仅接连跟张安凤做成了几单生意，还介绍了不少朋友给她。张安凤虽然少赚了 20 万，却换回了接连不断的客源！

在光芒四射的宝石的诱惑面前，张安凤选择了良心，这也许就是一没文化、二没资本的张安凤，却能将生意做得那么大的原因吧。

第 10 节 敢于说“不”和善于说“不”



拒绝是一种权利，就像生存是一种权利一样。古人说，有所不为才能有所为。这个“不为”就是拒绝。人们常常以为拒绝是一种迫不得已的防卫，其实它更是一种主动的选择。



1 面对诱惑，敢于说“不”

人生道路上要敢于说“不”

唐朝宰相陆贽面对腐败的社会风气严于律己，始终过着俭朴而淡泊的生活。唐德宗曾对他说“薄礼收亦无妨……”。而他却认为“贿道一开，辗转滋甚，涓流不止，溪壑成灾……”。他的这番表白连皇帝也大受感动。想一想，如果他不拒绝诱惑，而是顺“流”而下，他能赢得后人的尊敬吗？因此，在人生道路上一定要注意自己的言行，对“毒草”和“诱惑”要敢于说“不”，敢于拒绝。



陆贽

然而，历史上顺“流”而下的也不乏其人。晋代石崇、明代严嵩、清代和坤，一旦权力在手，无不骄横狂妄，“广积食，骄富贵，不知止”，用尽一切手段满足个人的私欲，最后陷入名缰利锁而不能自拔。最终谁也没能守住这份不义之财，反倒连自己的身家性命都保不住。

在不正当的金钱、物欲、权力面前，要敢于说“不”，敢于拒绝，才不至于陷入泥潭之中。被判无期徒刑、被称为安徽第一贪的原阜阳市市长肖作新曾在法庭上忏悔：“广厦千间，要睡的不过是一张床；亿万家财，一日不过三餐。”然而那时的清醒对他来说已没有多少意义。试想，当别人第一次贿赂他时，如果他敢于说“不”，敢于拒绝，会落得这样的可悲下场吗？

面对诱惑，敢于说“不”，方能睿智练达；敢于说“不”，才能傲霜不屈；敢于说“不”，才能撑起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

感悟与交流：

在人生的道路上有太多的诱惑，丝毫的犹豫都可能让你走上歧途。面对诱惑一定要敢于说“不”，只有这样，我们的生活才会美好，人生才会幸福。

近几年，惩处贪官污吏的案例很多。请你说一说，这些人走上绝路的共同原因是什么？



2 面对伤害，敢于说“不”

拒绝痛苦

有个人觉得生活中有太多太多的痛苦，他去拜访一个资深的禅师，请教解脱痛苦的方法。禅师听了他的要求后，让他在寺院里住下，自己领悟。

第二天早晨，禅师问他悟到了什么？他说不知道，禅师便举起戒尺打了他一下；第三天早晨，禅师又问，他仍说不知道，禅师举起戒尺打了他两下；第四天，他仍然没有收获，当禅师又要打时，他举手挡住了。

于是禅师笑道：“你终于悟出这个道理了——拒绝伤害自己的痛苦。”

生活中就应该这样，我们可以理直气壮地拒绝别人强加给自己的痛苦。

拿出勇气说“不”

汉斯刚参加工作不久，姑妈出差顺便看望他。

汉斯带着姑妈在市区里转了一圈后，就到了吃午饭的时候了。过去和姑妈外出，都是姑妈请他吃饭，现在汉斯已经工作了，当然要请姑妈吃饭。但是他的口袋里只有 20 美元，他想找个实惠点的餐馆吃饭，然而姑妈却找了家很气派体面的饭店。

点菜的时候，姑妈让汉斯点，汉斯为了显示自己的绅士风度，就让姑妈点。姑妈也没客气，刷刷几下，就选了几样很名贵的菜。吃饭的时候，姑妈不停地夸饭菜可口，但是汉斯什么味道也没吃出来，他在担心怎样付账。

最后，令人难堪的时候终于到了。彬彬有礼的侍者走向汉斯，汉斯尴尬极了，他的钱远远不够。姑妈温和地笑了，把账单接过来付了钱。

走出饭店，姑妈对汉斯说：“孩子，实际上我知道你手中没有那么多钱。我一直在等你说‘不’，可是你为什么不说出来呢？拿出你的勇气，你就不会难堪了。这就是我这次来要告诉你的道理。”



感悟与交流：

其实，成功的人都是那些敢于说真话的人，关键是你怎么去说。要做一个真实的自己，才能活得更坦荡无悔。

我们都希望自己拥有良好的人际关系，一般不拒绝别人的要求。其实，学会拒绝别人也是我们处理好人际关系的一种重要技能，也就是说，我们要学会说“不”。生活中你敢说“不”吗？

3 善于说“不”

拒绝他人总是一件较尴尬的事情，如果表白得太直接，还会给对方一种指责的感觉，因此我们除了要敢于说“不”外，还要学会怎样说“不”和善于说“不”。

周总理婉拒基辛格国务卿

长沙马王堆汉墓女尸经历千年而不腐烂引起世界轰动，出现这种现象的原因是一个应当严禁外泄的国家科研机密。

基辛格博士秘密访华时，曾对周总理说：“尊敬的总理阁下，贵国马王堆一号汉墓的发掘成果震惊世界，那具女尸确是世界上少有的珍宝啊！本人受我国科学界知名人士的委托，想用一种地球上没有的物质来换取一些女尸周围的木炭，不知贵国愿意否？”

周总理听后，随口问道：“国务卿阁下，不知贵国政府将用什么来交换？”

基辛格说：“月土，就是我国宇宙飞船从月球上带回的泥土，这应算是地球上没有的东西吧！”

周总理听后哈哈一笑说：“我以为是什么，原来是我们祖宗脚下的东西。”

基辛格听后一惊，疑惑地问道：“怎么？你们早有人上了月球，什么时候？为什么不公布？”

周总理笑了笑，用手指着茶几上的一尊嫦娥奔月的牙雕，认真地对基辛格说：“我们怎么没公布？早在5000多年前，我们就有一位嫦娥飞上了月亮，在月亮上建起了广寒宫住下了，不信，我们还要派人去看她呢！怎么，这些我国妇孺皆知的事情，你这个中国通还不知道？”

周总理巧妙借用中国古代传说，婉转地拒绝了对方的请求。他那机智而又幽默的回答，让博学多识的基辛格博士笑了。

巧妙的拒绝

股民乙看到股民甲又买了1000股新股票，觉得很纳闷。他问甲：“你昨天还说自己炒股赔得很厉害，今天怎么又有钱买新股票了？”

甲不想告诉乙他家里还有钱，就说：“这是别人给我的钱，让我代他炒股。”

乙很好奇，接着问：“是谁让你代他炒股啊？”

甲想了一下，灵机一动地反问：“你从什么时候开始不尿床的啊？”

“我……”，乙刚要回答，又缩了回去：“这是我的隐私，不能告诉你。”

甲接着说：“那你刚才问的问题也是我的个人隐私，我不能说。”

说完后，两个人哈哈大笑起来。

讨论与交流：

已经是晚上九点钟了，张华正忙着写作业，李明兴冲冲地拿着一张新买的电影光盘来了，要张华和他一起看，张华该怎么办呢？



下面是几种做法，请同学们对它们进行评价，或者提出更好的做法。

【做法 1】

张华说：“去，难道你不能在家自己看？非要跑来这里看不成？也不看看现在几点了，我完不成作业，谁负责？”

李明生气地说：“我特意跑来让你和我一起看新电影，你真是不知好人心。”

【做法 2】

张华说：“哎！你有了新碟就先想到我，真看得起我，我只好放下作业陪你看了，作业明天再说吧。”

李明高兴地说：“还是你理解我，真够朋友。”

【做法 3】

张华说：“太好了！我也很想和你一起看，但是现在已经九点多了，太晚了，真没办法，我的作业还没完成呢！我们明天下午再一起看好不好？”

李明有些失望地说：“那好吧，只能这样了。”

张华可以和李明一起看一小段，这样在不占用太多时间的情况下，既可以适当放松一下自己，又不至于让李明难堪。

第 1 种做法中，张华的拒绝口气太生硬，不如第 3 种做法好。



第 2 种做法太过于委曲求全，不可取。

4

怎样拒绝

拒绝的招术

招术 1：注意倾听，再说不行。

一位伙伴向你提出要求时，他的心中往往有某些困扰或担忧。因此在你决定拒绝之前，首先要倾听他的诉说，仔细了解对方的处境与需要，进而知道该如何帮助他。如果你实在帮不上，可以向他表示你的理解，感同身受地为他着想，他也会非常感激。

倾听会使对方觉得被尊重，当你婉转地表明自己拒绝的立场时，可以避免伤害他，也可以避免使对方认为你是在应付了事。

招术 2：拒绝要明确表达，不能刻意回避。

有的人在拒绝的时候，因为不好意思而不敢实话实说，而是闪烁其词，这样反而会让对方产生不必要的误会。其实，拒绝本是件很正常的事，当一件事情你无法办到时，应明确地说出来，只要处理得当，很多人都会理解的。相反，拒绝的时候吞吞吐吐、模棱两可，倒可能让人疑惑不解，影响事情的处理。

招术 3：选择好拒绝的时机。

这是拒绝别人时必须考虑的因素。一般来说应该及早拒绝，以免耽误了对方的计划与安排。当然，及早拒绝并不意味着立即拒绝，而是在完全了解清楚对方的意思并经过认真思考之后，尽早告知对方你的态度，好让对方有所准备。

从场合来看，在人较少的地方或一些较小的场合更容易拒绝对方，也更容易被对方接受。从心理学的角度来说，和对方正对着脸的时候，拒绝最不容易被接受。



招术 4：要给对方留退路。

直截了当的拒绝，无疑会使对方下不了台，所以，应选择恰当的方式去告诉对方。而最容易被对方接受的一种拒绝方式，就是给对方足够的面子，给他留下相应的退路。

招术 5：用你的真情说服对方。

尽量使自己的拒绝不引起对方的反感，最好让他体会到你的真情，让他知道你是忠实的朋友，而且你感同身受地关心他，这些都可以使对方更容易接受拒绝。

招术 6：拒绝的态度要温和而坚定。

拒绝中最关键的就是拒绝的态度，在你提出你的不同意见时，要注意语言要婉转、态度要和善，最好面带微笑，让对方了解你的真诚和善意。

拒绝的方法

谢绝法——例如说：“谢谢，对不起，这样做可能不合适。”

婉拒法——例如说：“是这样啊，可是我还没有想好，考虑一下再说好不好。”

不卑不亢法——例如说：“我明白了，可是你最好还是找对这件事更感兴趣的人吧，好吗？”

幽默法——例如说：“啊，对不起，今天我还有事，只好当逃兵了。”

无言法——例如用摆手、摇头、耸肩、皱眉、转身等身体语言和否定的表情来表示自己拒绝的态度。

缓冲法——例如说：“哦，我再和朋友商量一下，你也再想想，过几天再决定，好吗？”



回避法——例如说：“今天咱们先不谈这个，还是说说你关心的另一件事吧。”

严词拒绝法——例如说：“这可不行，我已经想好了，你不用再费口舌了！”

补偿法——例如说：“真对不起，这件事我实在爱莫能助；不过，我可以帮你做另一件事！”

借力法——例如说：“你问问他，他可以作证，我从来干不了这种事！”

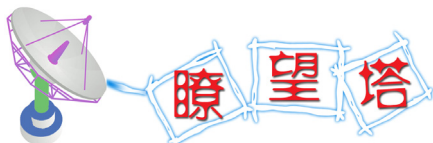
自护法——例如说：“你也为我想想，我怎么能去做没把握的事呢？你让我出洋相啊？”

感悟与交流：

上面介绍了几种拒绝的招术与方法，你在生活中用过哪几种？效果怎么样？今后再面对别人的无理要求时，你会怎样拒绝？



在接下来的一周时间中，如果遇到需要拒绝的事情，练习利用以上介绍的方法来做，并把效果记录下来。



拒绝中的禁忌

立刻拒绝：尤其是尚未听人说完话，就立刻表示拒绝，这会让人觉得你是一个冷漠无情的人，甚至觉得你对他有成见。

轻易拒绝：与人相处，若能凡事多为他人着想，多给别人留一些余地、包容和理解，少一份拒绝和难堪，必能赢得别人的敬爱。反之，一个人如果总是轻易地拒绝一切，不给别人机会，久而久之就会失去一切。因此，不要轻易地拒绝别人，广结善缘，自己会获益更多！

盛怒之下拒绝：这个时候最容易在语言上伤害别人，让人觉得你一点儿同情心都没有。

无情拒绝：表情冷漠，语气严峻，毫无通融的余地，这样会令人很难堪，甚至反目成仇。

傲慢地拒绝：一个盛气凌人、态度傲慢不恭的人，谁也不会喜欢亲近他。何况当他有求于你的时候你却以傲慢的态度拒绝，对方更是不能接受。

自称冬眠的启功先生

启功先生是我国著名的书法家，向他求字、求教的人非常多，以至于先生住的小巷终日脚步声和敲门声不断，惹得先生不胜其烦。

有一次启功先生患了重感冒起不了床，又怕有人敲门，就在一张白纸上写了四句：“启功冬眠，谢绝参观，敲门推户，罚款一元。”先生虽然病了，但仍不失幽默。

启功先生采用上面的做法是不得已而为之，因为他的身体实在支撑不起。直截了当地拒绝别人又不符合先生做人处事的原则，所以才采用了幽默式地拒绝，亦可以称之为无奈地拒绝。

同是拒绝求人者，不同的拒绝方式给人的感受是不同的，有的拒绝能让人理解和接受，而有的拒绝则使人觉得生硬和反感。拒绝，应该注重方式，讲究艺术。



启功

第11节 赞美的力量



赞美是用语言表达对人或事物的喜爱。在日常交往中，人人需要赞美，人人也喜欢被赞美。如果一个人经常听到真诚的赞美，就会明白自身的价值，有助于增强其自尊心和自信心。特别是当交际双方在认识上、立场上有分歧时，适当的赞美会使人产生亲和感，交际氛围会大大改善，从而能化解矛盾，克服差异，促进理解，加速沟通。所以，善交际者也大多善于赞美。



1 赞赏的力量

1852年的一天，俄罗斯著名作家屠格涅夫在树林里打猎时，捡到了一本破烂不堪的《现代人》杂志。他随手翻了几页，被其中一篇名为《童年》的小说深深地吸引住了。这是一位陌生的作者。屠格涅夫出于好奇，开始四处打听作者的身世，最

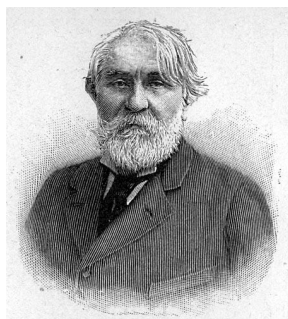


后得知作者 2 岁丧母，7 岁丧父，是由姑母抚养长大的，现在在高加索的部队服役。屠格涅夫找到这位年轻作者的姑母，向她表达了他对作者的赞赏之情。

姑母见屠格涅夫这样的大作家亲自登门，非常高兴，马上给自己的侄子写了一封信，告诉他，他的处女作《童年》受到了大名鼎鼎的屠格涅夫的赞赏。收到姑母的信后，这位年轻作者惊喜万分，本来他是因为苦闷信笔涂鸦以排遣心中的寂寞，并没有当作家的奢望，现在他的习作竟得到了屠格涅夫的赞赏，这点燃了他心中创作的火焰，鼓励着他一发而不可收地写了下去。

这位年轻的作者，便是后来写出了《战争与和平》、《安娜·卡列尼娜》和《复活》等名著的列夫·托尔斯泰。托尔斯泰是世界文学史上争议最少的作家，这里所说的争议最少，指的是他在文学史上的地位。你可以喜欢或不喜欢他的作品，但似乎没有人能否认他作为一位杰出思想家和伟大作家的地位。一位作家能获得后世如此的称誉，在文学史上并不多见。

因为屠格涅夫的赞赏，托尔斯泰创造了属于自己的辉煌人生，这不能不让人感叹赞赏所激发出的巨大无比的力量。其实，托尔斯泰在大学时情况并不理想，他 1844 年考入喀山大学东方系，学习土耳其语和阿拉伯语，因考试不及格，转入法律系。



屠格涅夫

由于不适应大学生活，他 1847 年退学，回到出生地图拉省的亚斯纳亚·波利亚纳庄园，1851 年他到军队服役，担任过下级军官。试想，如果没有屠格涅夫的赞赏与鼓励，托尔斯泰能成为伟大的作家吗？我们今天还能读到《战争与和平》、《安娜·卡列尼娜》和《复活》这样伟大的文学作品吗？

感悟与交流：

读了上面的故事，你对赞赏能给人带来力量有新的认识吗？在以前的生活中，你体验过赞赏的力量吗？

2

赞美他人是一种美德

一家有影响力的公司通过电视台的互动节目招聘一名谈判代表，优越的待遇和

电视台的全程跟踪报道吸引了众多应聘者，经过好几轮淘汰，最后有3个佼佼者进入决赛。决赛中，公司设置了多个考题，3名应聘者的精彩表现博得了录制现场观众的阵阵喝彩。应聘结束后，现场观众当场投票，3名应聘者的支持率分别是30%、35%、35%。公布了支持率以后，现场的所有目光都集中到招聘企业的代表身上，大家屏住呼吸，等待最后的结果。出人意料的是，那名支持率为30%的应聘者笑到了最后。

面对观众的疑问，企业代表说出了理由：“说实话，三名应聘者都很优秀，难分伯仲。我们最终选择支持率最低的人，是因为在今天的应试过程中，他与另两位应聘者不同，他总会适时地为对手的精彩表现鼓掌。一个懂得用掌声表达尊重对手的人，是在谈判桌上最有风度的人，尊重对手也是谈判获胜的一个关键因素。”

把掌声送给他人，甚至送给对手，是对他人的尊重，更是自我风度地展现。知识和能力可以培养，甚至能快速提高，但是鼓掌与赞美，却是长期修养的积淀。

学会鼓掌，学会赞美，学会用掌声和赞美唱响自己的信心和风度，你的掌声会鼓励他人进步，也会赢得他人对你的尊敬。

生命是丰富的，情感的世界更是处处涟漪。对他人的赞美是阳光，是雨露，是春风。生命如同草原，它虽然会一次次枯萎，但总会再一次次因为掌声和赞美而重新茂盛。让我们为自己、为他人、为生命的精彩，学会赞美，善于赞美。



感悟与交流：

读了上面这个小故事，你有什么感触？生活中你为别人的精彩鼓过掌吗？你为对手的精彩鼓过掌吗？现在你对赞美有什么新的认识？

3 体验赞美

多一句赞美，能使被赞扬的人身心愉悦，从而感染他所接触到的其他人，其他人心情的舒畅会带动更多的人……

诚然，人是社会人，每个人都要工作、生活，也必然会遇到这样那样不顺心的事情。心境的好坏，影响着你对问题的判断，进而左右你的处理方式，并因此收获不同的结果。“对外界多一些赞美”，是对生活乐观的表白，是对自我的认识和对社会实施影响的主动体现。

“一句赞美、一次鼓掌”耗费不了你多少时间和精力，得到的收益却是不可估量的。每个人都渴望得到别人的尊重和认可，这是人性的使然。从婴孩渴望得到家长的“哄”，到学生期盼老师





的表扬，乃至工作以后领导和同事一句赞美的话，就可能抹去你的疲劳和压力。
喜欢听赞美，似乎是人的一种天性，是人的一种正常的心理需要。

实际行动：

1. 全班同学分成几个小组，每组 6 个人。每个人对本组的其他 5 个人，分别写出一段赞美他的话(每个人不少于 3 个优点)。然后在小组中朗读自己写的内容。

赞美别人时供参考的优点

视角 1 情绪上的优点

感觉敏锐、关心体贴、有同情心、不吝啬、考虑周到、接纳别人、有爱心。

视角 2 智能上的优点

善于分析、聪明、反应快、有逻辑、有理智、领悟力强、记忆力好、有好奇心、写作好、有创意、善于协调、有想象力。

视角 3 人格上的优点

热心、有勇气、有决心、诚实、幽默、坚强、有口才、有号召力、负责任、勤奋、活泼、有效率、热情、整洁。

2. 你听到别人赞美你时有什么感受？以前你知道自己有那么多优点吗？

4 学会赞美

一句简单的赞美，可能会让人从阴霾里看到阳光，为犹豫的步伐注入自信的力量，让孤独的心灵体会到关爱的温暖。研究表明，经常主动赞美别人和被别人赞美的人，生活满意度和幸福指数都比较高。但是，夸奖、赞美他人，并不是说可以毫无顾忌、不讲分寸，而是要恰到好处。

赞美别人时最关键的一点是要真诚，要发自内心。听到真诚的、发自内心的赞美，会让人感觉如沐春风、如饮甘露；而虚伪的、言不由衷的赞美很容易被人识破，会起到适得其反的效果。下面的做法可供参考。

1. **赞美要具体。**空泛化的赞美显得虚伪、生硬，使人怀疑动机；而具体化的赞美，则显得真诚。例如一千遍地称赞某个人聪明，不如说他某一次解决了怎样的难题；抽象地称赞一个人有能力，不如说出他做的一件让自己钦佩的事。

2. **从否定到肯定。**例如“我很少佩服别人，你是个例外”等。

3. **赞美要及时。**例如某个同学说了一句富有哲理的话，应及时地给以称赞。

4. **主动同别人打招呼。**打招呼背后的含义是我的眼中和心目中有你。
5. **适度地指出别人好的变化。**这说明你在我心目中很重要，我很在乎你的变化。
6. **与自己做对比。**通常情况下，一般人不会贬低自己，但是如果你压低自己同他人做比较，则会显得额外真诚。
7. **逐渐增强评价。**最贴近的生活中的例子是，买菜时，如果卖菜的人一个劲儿地从盘子里往下取菜，即使秤杆再高，你也会不高兴；但如果他加一个、再加一个，即使秤杆没有往上增加多高，你也会很高兴。这是心理学上的普遍定律。
8. **表面好像否定，实际却是肯定。**例如批评别人工作起来不注意休息，实际上是在称赞他工作认真负责。
9. **向第三者赞美。**例如毛泽东就这样称赞过彭德怀：“谁敢横刀立马，唯我彭大将军”。

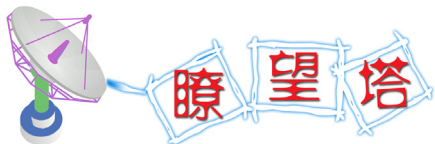
感悟与交流：

除了上面提到的几条，你认为赞美别人的时候还应该注意什么？



在最近两个星期中，每天记录以下的事情：

1. 今天你赞美过几个人？他们有什么反应？
2. 今天有几个人赞美过你？你有什么感受？



值九头牛的女孩

有一个男孩，已经到了适婚年龄了，但他还没有心仪的对象，他决定到别的村子去找对象。在九牛村里，他遇到了一个女孩，他觉得这个女孩就是他要找的对象，而女孩也爱上了他。他决定把女孩娶回家。于是他去问九牛村的村长：如果要娶女孩回家，他应该做什么。村长告诉他，如果他觉得女孩非常好，就带上九头牛到她家求亲，如果他觉得女孩只是一般，只需要带上三、四头牛。几天后，男孩带了九



头牛到女孩家，女孩的母亲说：“我不敢把女儿嫁给你，因为她只值四头牛。”可是男孩说，女孩在他心里就值九头牛。女孩的母亲说不过男孩，就把女孩嫁给了他。

三年后，女孩的母亲很挂念女儿，就到男孩的村庄去探望。在村口，她看到有一群人围着一个跳舞的女孩，那个女孩看起来有些像她的女儿，但是比她心目中的女儿漂亮多了。女孩也看见了她，高兴地向她跑来，她才确认这个漂亮的女孩就是自己的女儿。女儿对她说：“您一直都说我值四头牛，我也觉得自己只值四头牛，但是嫁给他后，他不断地赞美我，说我值九头牛，于是我就用九头牛的标准来完善自己，慢慢地，我发现自己真的变成了值九头牛的女孩。”

这个故事说明了：赞美能使人美丽，使人不断完善自己。所以赞美不是奉承，赞美只是给别人以信心，让他不断地去完善自己。当然，被赞美的人也不能全依赖别人的赞美，自我的赞美也能给自己信心。

被赞美的小偷

台湾作家林清玄去一家羊肉馆用餐，老板对他说：“你还记得我吗？”林清玄说：“记不起来了。”老板拿出一张20年前的旧报纸，上面有林清玄的一篇文章，那时林清玄在一家报社当记者。这是一篇关于小偷的报道，小偷手法高超，作案上千次，次次得手，最后栽在一个反扒高手的手上。文章感叹道：“像心思如此细密，手法如此灵巧的小偷，做任何一件事情都会取得一定的成就吧！”老板告诉他：“我就是那个小偷，是你的这段话引导我走上了正路。”

连小偷身上也有可赞美的地方，连小偷也能在赞美的引导下走上正路，我们周围的人还有什么不能被赞美、不能被引导呢？让我们学会赞美吧，赞美你的同学或同事，你们之间会更加和谐；赞美你的下属，下属会工作得更努力；赞美你的孩子，说不准他就是又一个托尔斯泰；赞美你的父母，他们会更加欣慰；赞美你自己，你会更有自信。





第3单元

生命之盾

第12节 青春的诱惑



城市的灯红酒绿，是一种繁华的诱惑；琳琅满目的服装，是一种美丽的诱惑；眼花缭乱的 game 机，是一种迷茫的诱惑……处于青春期的我们，会面对各种各样的诱惑。其实，青春不只是秀美的发辫和五彩的衣裳，在青春的世界里，沙粒要变成珍珠，石头要化成黄金；青春的所有者不能总是在青山间、溪水旁谈情话、看流云，青春的魅力应当叫枯枝长出鲜果，沙漠布满森林；大胆地想望，不倦地思索，一往直前地行进，这才是青春的美，青春的快乐，青春的本分。



1 友谊与爱情

一个充满稚气的大男孩查理，与一个同样充满稚气的大女孩安妮玩得很好，两人感情很融洽。

“你们在相爱。”旁人评论说。

“是吗？我们在相爱吗？”他们问别人，也问自己。

是的，他们弄不清自己是在与对方相爱，还是与对方享受朋友间的友谊。于是，



他们去问智者。

“告诉我们友谊与爱情的区别吧!”他们恳求道。

智者含笑看着两个年轻人,说:“你们给我出了一个最艰难的难题。爱情和友谊像一对性格迥异的孪生姊妹。她们既相同,又不同。有时她们很容易区分,有时却无法辨别……”

“举例说明吧!”男孩和女孩说。

“她们都是人间最美好最温馨的情感。当她们给人们带来美、带来善、带来快乐时,她们无法区别;当她们遇到麻烦和波折时,反应就大不相同了。”

“比如……”男孩和女孩一起问。

“比如,爱情说:你是属于我一个人的;友谊却说:除了我,你还可以有她和他。”

“友谊来了,你会说,请坐请坐;爱情来了,你会拥抱着她,什么也不说。”

“爱情的利刃伤了你时,你的心一边流血,你的眼却渴望着她;友谊的锋芒刺痛了你时,你会转身而去,拔去芒刺,不再理她。”

“友谊远行时,你会笑着说:祝你一路平安!爱情远行时,你会哭着说:请你不要忘了我。”

“爱情对你说:我有时是奔涌的波涛,有时是一江春水,有时又像凝结的冰;友谊对你说:我永远是在艳阳照耀下的一江春水。”

“当你与爱情被追杀至绝路时,你会说:让我们一起拥抱死亡吧;当你与友谊被追杀得走投无路时,你会说:让我们各自找条生路吧。”

“当爱情离开你时,你可能大醉三天,大哭三天,又大笑三天;当友谊离你而去时,你可能叹一天气,喝一天茶,又花一天的时间寻找新的友谊。”

“当爱情死亡时,你会跪在她的遗体边说:我其实已经同你一起死了;当友谊死亡时,你会默默地为她献上一个花圈,把她的名字刻在你的心碑上,悄然而去……”

查理和安妮相视而笑,互相问道:“当我远行时,你是笑还是哭呢?”



感悟与交流:

1. 友谊对于人生具有十分重要的意义,没有友谊的人,就是孤立无援的人、可悲的人;而爱情是一种特殊的人际关系。进入青春期的我们,随着生理和心理上的发展和成熟,自然会产生对爱情的向往和关注。你眼中的友谊与爱情是什么样的?

2. 有的同学说男女之间没有友谊，你的观点呢？你能正确区分友谊和爱情之间的界限吗？

2 情窦初开

案例 1：小洁上了高中，一下子变得文静了，原来喜欢和男孩子玩耍，现在和男生说一两句话就会脸红，若有男生打电话来，她会急忙跑到自己房间里接听。看着女儿的变化，父母虽然觉得好笑，可也有点儿担心女儿“早恋”。

案例 2：有个高中生在日记中写到：“不知怎的，我近来一看到那个女孩，就不由自主地脸红心跳。我害怕遇到她的目光，就像小偷躲避警察一样。但又禁不住想多看她几眼。我不知道为什么会有这种感觉。难道这就是神秘而圣洁的初恋？”

这不是初恋，而只是青春期异性交往发展的某个阶段表现。事实上，进入青春期的男女，出现“怀春”现象是生理与心理发展的必然结果。性欲开始产生，与异性接触的欲望普遍增强，而且表现形式也越来越丰富多彩。例如喜爱看性知识方面的书籍，喜欢摘抄文学作品中有爱情的描述，喜欢描写爱情的诗歌和歌曲，并由此引起性的联想。同时也喜欢被异性关注，渴望和异性接触，喜欢在异性面前展示自己的相貌、体态，希望博得异性的好感，心理学家把这个时期称为“对异性憧憬时期”。在这个时期，男生女生之间的交往动机主要来自于对异性的好感和朦胧的眷恋与向往，而外表、服饰、力气、学习成绩等都有可能成为异性间相互吸引的内容。

感悟与交流：

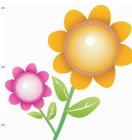
1. 请你回想自己曾经交往过的朋友和同学，分别写出你欣赏或讨厌的异性的表现或特点：

① 让男生欣赏的女生的表现是_____

② 令男生讨厌的女生的表现是_____

③ 让女生欢迎的男生的表现是_____

④ 让女生不喜欢的男生的表现是_____





2. 同学们在班级、学校这样一个大家庭里朝夕相处，异性同学之间的交往是不可避免的，由于男女生自身生理和心理上的差异，适度的男女同学之间的交往，对双方的智力、情感和个性都可以起到取长补短、优势互补的作用。在实际生活中，有的男同学在调整班级座位时，生怕自己的同位是女生；而有的男女学生则在大庭广众下成天地粘在一起，一起吃午饭、一起回家。你如何看待这两种现象？请你结合自己的生活经验，讨论一下应该如何与异性同学健康交往？

异性同学交往 ≠ 早恋

每个孩子在进入青春期后，都会有意愿又羞于同异性交往。但男女交往并不一直都是“早恋”，交往得当反而有助于男女生性格的互补，对其今后的成长有利。怎样才能避免在与异性同学交往时出现不必要的麻烦呢？



一是双方要相互信任，互相尊重。

二是既要反对男女之间“授受不亲”的传统观念，又要注意“男女有别”的客观事实，一举一动都要大方得体，不能过于随便。

三是要从思想上和行为上分清友谊与爱情的界限。

四是应多在集体活动中交往，若是单独相处时，一定要注意选择好环境和场所，尽量不要在偏僻、昏暗处长谈。如果在房间里单独相处，不要插门或锁门，以免引起他人的猜测或误解。

五是在相处时女同学要自尊、自重并善于自我保护，男同学要有自制力。

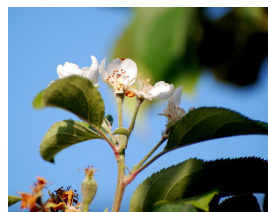
总之，男女同学之间，只要是正当的纯正的友情，完全可以堂堂正正地往来接触。异性之间，只要注意言行谨慎，注意把握分寸，是可以存在真诚的友谊的，真诚的朋友是不分性别的。



3

早开花的苹果树

一棵苹果树正在冬天里做梦，一阵暖风把梦儿吹醒。
它误认为春天已经来临，急匆匆地把枝头点红。
是你根部积蓄了过多的养分？还是失去理智过于冲动？



也许是你太羡慕春的美好，忘记了应遵循的时令……
 冻僵的花瓣儿伴着残梦，瑟缩地在寒风中飘零。
 多么得不偿失啊——
 减了春的光彩，毁了秋的收成！

异性之间的交往如果超出了一定的界限，就会像这早开花的苹果树一样，不但得不到丰收的喜悦，反而对自己造成伤害。



案例 1：他是个高一学生。在过去的日子里，他无忧无虑，除了勤奋读书，便是疯狂玩耍，从不在意自己的衣着打扮，连那一头凌乱的头发也从来没有认真梳理过。优异的成绩常常博得各科老师的夸奖，也因此拥有许多朋友。自从坠入“爱河”后，他开始注意自己寒酸的衣着，自卑的阴影渐渐笼罩了他那阳光般的性格和灿烂的脸庞，原本拥有的最具优势的学习成绩也一落千丈。

案例 2：她是被爱冲昏了头脑，被命运抛弃了的一名女生。高一时，她是三个女友中最聪明、学习最棒的。她的作业常常被老师认为最整洁、最认真，又最有创意。后来，她喜欢上了同班的一个男生，沉迷在情感的世界里不能自拔。三年高中弹指一挥间，她的一个女友被保送进了名牌大学，另一个女友也被重点大学录取。她本应该收获爱情，但不幸的是他们分道扬镳了。

步入青春年华，每个人都在用活生生的经历写着自己的青春故事。这些故事的结局都向我们揭示了一个道理：青春骚动的岁月，朦胧的爱意使人心神不宁，这是不可避免的。它就像一团火，暖身也可以烧身。用稚嫩的心去承担“爱情”是很危险的，应该学会用美好的友谊去替换那不成熟的恋情。这样才不会迷乱了进取之心，才不会在成长的历程中留下终生的遗憾！



思考与讨论：

爱情是人生的重要内容，但不是人生的全部。如何处理爱情与学习的关系，摆正爱情在人生中的位置，是每一个同学都应认真思考和回答的现实问题。假如你非常爱慕一位异性，你认为正确的做法是什么？假设你收到一封求爱信，你会怎么做？你会怎样处理爱情、友谊与学习之间的关系？





不，不要说，让我们依然保持沉默。

我多么珍惜这天真的羞涩，你也应保持那青春的活泼。

我们的肩膀，都还稚嫩，扛不起太多的责任。

等一等吧，等你的肩膀更厚实些。

我也懂得了，什么是成熟的思索。

——汪国真《不，不要说》

4

藏在书包里的玫瑰

青少年处于青春发育期，对性知识、对异性充满了渴望，渴望进入这个充满巨大诱惑力的领域，这是正常现象，也是人类的本能，是走向成熟的必然。然而人们不愿意面对却又不能不承认的事实是——一些青少年过早地发生性关系，同学之间、网友之间、与成人之间，甚至个别人有四五个性伴侣……据了解，目前我国青少年犯罪中 30% 是性犯罪。性问题已成为青少年犯罪的主要动机，仅次于为了钱和义气而犯罪。

案例 1：年仅 20 岁的小丽因阴道不规则出血来妇科诊室就诊，妇检提示，她有过性生活史，且子宫颈重度糜烂，病理切片显示：早期宫颈癌。追问病史得知，她从 16 岁起就与男友在外租房同居，后男友另有新欢，她为报复其不忠，也与多位社会青年来往。正是过早过多过乱的性生活，使得小丽患上了原本多见于 50 岁以上妇女的宫颈癌。



专家告诫说，过早发生性行为 and 性伴侣过多，是近年来女性宫颈癌的发病人群出现年轻化趋势的罪魁祸首。因此，为了健康和有效地防范性乱所致性病乃至宫颈癌，女性不要过早地发生性行为，更不能与多个性伴侣发生关系；婚后也应有节制地过性生活并注意性卫生，坚决杜绝一切婚外性行为。

案例 2：认为女友抢走了自己的男朋友，小颖残忍地连刺小静 17 刀。小颖和小静都只有十四五岁，是同学也是很好的朋友。后来，小静通过小颖结识了 17 岁的社会青年张某，之后的日子，三个人经常一起吃饭、聊天、唱歌。有一天，小颖却发现自己的男朋友竟与小静约会，因此产生了报复心理。

检察院公诉人说，通过与小颖交谈，发现她说话一副大人的腔调，深受港台言情剧的影响，口口声声称“为了爱可以付出一切”，为了表达对男友的痴情，还折了千纸鹤。过早涉及性的少女分不清性和爱，本身对爱情不成熟的理解，加之影视剧的影响，容易使她们走上迷途。有些少女本来对是非丑恶就没有明确的认识，而性经历更是催化剂，使其性格变得固执偏激。

感悟与交流：

1. 请你说一说早恋的危害。

2. 你知道性行为会有哪些后果吗？

3. 你知道过早地发生性行为有什么危害吗？



如何防范性骚扰

面对性骚扰，要区别不同情况，采取刚柔相济的态度和软硬兼施的方法来应对，既要保护自己，也要对他人负责。不要惊惶失措，也不要使用伤害性语言，以免激怒对方。在这个时候，被骚扰者的镇静和机智非常重要。

如果态度严肃并已采取了正确的措施，骚扰者非但不知难而退，反而变本加厉地对你进行骚扰，那你就要想进一步的解决办法。如当面摊牌，或是暗中收集证据付诸法律等。必要时，被骚扰者要如实地把这些情况告诉自己的朋友或家人，以求得谅解和帮助。

1. 公共场所遇到骚扰：若有陌生的男性搭讪，不要理睬，及时避开，换个位置或者立刻抽身离开；对有性骚扰企图的人，首先要用眼神表达你的不满；若对方并无收敛，可直接用言语提出警告，把你的拒绝态度表示得明确而坚定，告诉对方，你对他的言行感到非常厌烦；若他一意孤行可报警，请警察协助。

2. 面对电话骚扰：不要用激烈言辞反唇相讥，因为这可能会引起对方的兴奋，应该用严正的语气说“你打错电话了！”若对方是个经常骚扰的陌生人，只要他打进电话就马上挂断，不要理他；或者告诉他这部电话装有追踪器或录音设备。如果对方要到家里来，马上报警。

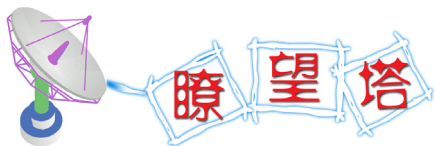
3. 收到淫秽物品：不要畏缩或偷偷地将其处理掉，要用坚定的语气向对方说：“你的行为实在无聊，若你不收回，我会投诉。”并将事情转告其他相识的人，留下物品作为证据。消除贪小便宜的心理，不要轻易接受异性的邀请与馈赠。

4. 交通工具内遇到骚扰：对于有性骚扰行为的男性，千万不要退缩或不好意思，可以大声斥责：“请将你的手拿开！”可以狠打其手，也可以告知同行的伙伴，引起公众的注意，使侵犯者知难而退。





向家长或最信赖的朋友倾诉自己遇到的与青春期有关的苦恼和困惑，请他们帮你出出主意。



男女生交往“八提倡、八不提倡”

1. **交往对象**：提倡同一班级的男女同学多交往，不提倡男女生跨班、跨年级交往，更不提倡跨校交往。

2. **交往范围**：提倡男女生集体交往，不提倡男女生单独交往。

3. **交往场合**：提倡男女生在校内交往，不提倡男女生在校外，尤其在娱乐场所交往。

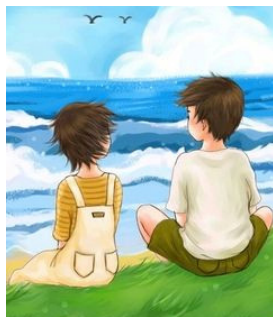
4. **交往内容**：提倡学生交往多谈学习、工作等健康内容，不提倡同学交往谈吃、谈穿、谈玩。

5. **交往形式**：提倡学生交往重精神轻物质，不提倡学生互送礼物。

6. **交往举止**：提倡男女生交往讲究文明，举止言辞得体，不提倡男女生交往动手动脚、肢体接触。

7. **交往指导**：提倡男女生交往时应主动听取长辈的指导，不提倡背着长辈特别是监护人交往。

8. **交往虚实**：提倡男女生在现实环境中交往，不提倡男女生在网上交往。



第13节 飘动的红丝带



20 世纪 80 年代，人们认为艾滋病是一种可怕的疾病，艾滋病患者受到严重的歧视。1991 年，以纽约画家帕特里克和摄影家艾伦为首的 15 名艺术家成立了一个

名叫“视觉艾滋病”的组织，希望创造一种视觉象征，以示对艾滋病患者的同情。艺术家们选择了代表生机、激情和鲜血的红色作为丝带的颜色，用红丝带来悼念死于艾滋病的人，倡导尊重艾滋病患者的人权，推广预防艾滋病的社会公益活动。



红丝带从此成为艾滋病防治的标志，它象征着对艾滋病病毒感染者和病人的关心与支持，象征着对生命的热爱和对平等的渴望，象征着要用“心”来参与艾滋病防治工作。



1 无法挽救的遗憾

案例 1：触目惊心的艾滋病村

河南省驻马店市上蔡县的文楼村是我国艾滋病感染者最密集的地区之一。1995年前，文楼村大约有 1310 人因为家庭贫困参加过有偿献血。2001 年 4 月，卫生部对文楼村艾滋病病毒感染情况进行调查，调查村民 1645 人，艾滋病病毒抗体呈阳性者 318 例，感染率为 19.33%。全村 70% 的家庭里有艾滋病人或艾滋病病毒携带者。

案例 2：婴幼儿也受到艾滋病感染

出生仅仅 54 天的女婴玲玲，因为反复腹泻和消瘦住进了医院。在对玲玲进行血液化验时，医生惊讶地发现玲玲的艾滋病病毒抗体呈阳性，玲玲被最终确诊为艾滋病患者。通过追查得知，玲玲的父母都是艾滋病病毒携带者。



据玲玲的母亲回忆，结婚前她曾与一个静脉吸毒者发生过一夜情，可能因此感染了艾滋病病毒。又在不知情的情况下通过性行为将病毒传染给了丈夫，后来又因为怀孕将病毒传染给了女儿。

案例 3：“恐艾症”让他濒临崩溃

某高校大二男生小林，在一次理发时，经不住发廊妹的诱惑，发生了一次未戴避孕套的不洁性行为。回校后，小林觉得自己有可能感染了艾滋病，一直背负着沉重的心理负担，饭吃不下，觉也睡不着。经过激烈的思想斗争，他来到医院做了艾滋病病毒检测。当医生将阴性的结果给他看时，他仍然没有松口气，还是不停地追问医生：“会不会艾滋病没有这么快发作，会不会检测过程出现失误……”



此后，小林一有不舒服，就怀疑自己感染了艾滋病，就会惊恐地跑到医院做艾滋病病毒检测。小林的“恐艾”情绪发展成为严重的抑郁症，连课也无法上了，只能选择休学。

感悟与交流：

1. 艾滋病的传播途径有哪些？

2. 艾滋病的致病原因是什么？

3. 如何克服“恐艾症”？

“四免一关怀”政策

2003年，中国政府提出了对艾滋病患者“四免一关怀”的政策，即：国家实施艾滋病自愿免费血液初筛检测；对农民和城镇经济困难人群中的艾滋病患者实行免费抗病毒治疗；对艾滋病患者遗孤实行免费就学；对孕妇实施免费艾滋病咨询、初筛和抗病毒药物治疗；国家对艾滋病病毒感染者和患者提供救治关怀，将生活困难的艾滋病患者及其家属纳入政府救助范围。



2

倾听心声，伸出援助之手

艾滋病的英文全称是 Acquired Immunodeficiency Syndrome，即“获得性免疫系统缺乏综合症”，简写就是人们所熟悉的“Aids”。这个简称的字面意义是“援助”。

然而令艾滋病防治人士担忧的是：人们严重缺乏艾滋病知识，对艾滋病患者的歧视和偏见十分普遍，致使绝大部分感染者和患者至今还身处社会的“盲区”。这些身处“盲区”中的艾滋病患者的生活是怎样的？他们何时才能头顶阳光、浮出水面呢？让我们倾听一个艾滋病患者小吴的心声吧。

小吴：“我吃药是件很困难的事，那些药丸不能像感冒药那样当着别人的面就吞下去。每次都得跑到没人的地方，偷偷地吃。我们领导对这件事好像有所察觉，不过他对我很好，很照顾。”

小吴远在美国待产的嫂嫂得知小吴的病情后，执意要取消婆婆到美国的探亲计划。“我嫂子总喊：我的孩子还没出生呢。好像我妈去了，就把我的病毒给带去了似的。我嫂子和我的关系一直很好，但自从知道我得了这个病，立刻就与以前不一样

了。安慰啊，关心啊，什么都没有，现在连电话都不打了，好像我跟她说话，就会把病毒通过电话传染给她。”

令小吴最感庆幸的是，她参加了国内著名艾滋病专家曹韵贞教授组织的艾滋病治疗实验组，这样她可享受为期3年的免费药物治疗。“我以前的免疫细胞只有190多个，现在经过治疗达到了800多个，已接近正常人的水平。但我非常担心实验组结束后，我一年十几万元的药费问题。”小吴现在月平均收入是两千多元，而一个月吃药需要七八千元。“我现在最需要的就是药物，让自己活下去。对未来我没有太多的打算，我不知道自己的日子还有多长。别看我现在挺乐观的，其实除了乐观，我别无选择。等到有一天，我感到身体不行了，那才是真正恐怖的时刻。”



“我们病人之间特别容易沟通。大家一见面就有种朋友的感觉。我们作为极其压抑的特殊群体，很多话是没法倾诉的，只能是病人之间或者和医生护士说一说。你们作为正常人，再怎么说明，也不会真正理解艾滋病病人的心情！”

谈及社会上对艾滋病的态度这个话题，小吴感慨良多。“艾滋病甭管是通过什么方式得的，它终归是一种疾病，而不是一种罪恶。但社会上有很多人却不这样认为，总觉得这种病和性乱啊、淫秽啊扯得特别近。像肝炎，通过性也可以传染，但走到哪儿都可以说出来。而我们走到哪儿都不能说，因为别人觉得这是一种最肮脏、最低贱的病。”

“其实，从某种意义上来说，艾滋病患者也是社会宣传的应时道具。12月1日是艾滋病日，需要宣传的时候，就把艾滋病患者拿出来摆摆，走走形式，用完了再原封不动地收起来，不会再想起你。艾滋病患者总是处在被社会遗忘的角落。”

思考与讨论：

1. 你知道艾滋病患者面临哪些困境？

2. 如果你知道某位同学是艾滋病病毒携带者，你是否会和他坐同桌，和他一起打球或是跳舞？

3. 如果你知道某位同学的家长是艾滋病病毒携带者，你会把这件事告诉其他同学和老师吗？



4. 如果你的朋友感染了艾滋病病毒，您会与他继续交往吗？

5. 我们应该对艾滋病患者持什么样的态度，应该从哪些方面施以援手，减轻他们身体与精神的痛苦？

艾滋病宣传大使——濮存昕

濮存昕是著名演员、北京人民艺术剧院副院长，还是全国政协委员。近几年来，他积极参与中国的艾滋病防治事业。2000年，他接受卫生部之邀，出任了艾滋病宣传员，他运用自己的影响力和感召力，号召全社会重视艾滋病，关爱艾滋病患者，并身体力行地从精神上和经济上帮助艾滋病患者与他们的家庭。



濮存昕

3

预防艾滋病，共筑防火墙

2009年，卫生部、联合国艾滋病规划署和世界卫生组织联合对中国的艾滋病疫情进行了评估，结果显示：截至2009年底，估计中国目前存活的艾滋病感染者和病人约74万人，其中，艾滋病病人为10.5万人，约44万人可能还不知道自己已经被感染。中国的艾滋病疫情已经处在由高危人群向普通人群大面积扩散的临界点。艾滋病威胁着每一个人和每一个家庭，预防艾滋病是全社会的责任。

为了更好地预防艾滋病，人人都应该做到以下几点：

1. 洁身自爱，遵守性道德，预防经性途径传染、传播艾滋病。
2. 正确使用避孕套。不仅能避免怀孕，还能减少感染艾滋病、性病的危险。
3. 切勿与他人共用注射器及其他针刺器械。
4. 不与他人共用牙刷、剃须刀等有可能刺破皮肤的日常生活用品。
5. 避免不需要的输血，使用经艾滋病病毒抗体检测合格的血液和血液制品。

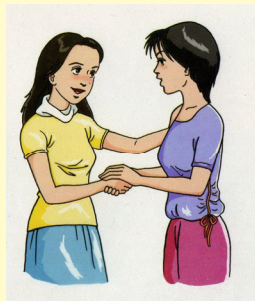


思考与讨论：

1. 洁身自爱的生活方式是什么样的？
2. 避孕套能否 100%预防艾滋病？
3. 共用牙刷与剃须刀为什么会有感染艾滋病的危险？

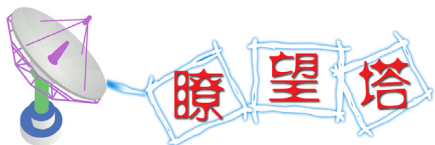
以下情况不会传播与感染艾滋病

1. 在工作和生活中，与艾滋病病人或艾滋病病毒感染者的一般性接触（如握手、拥抱、共同进餐、共用工具和办公用品等）不会感染艾滋病。
2. 使用马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或公共浴池等公共设施不会感染艾滋病。
3. 咳嗽和打喷嚏不会传播艾滋病。
4. 蚊虫叮咬不会传播艾滋病。



积极参加红丝带志愿者行动：

1. 学习艾滋病防控知识。
2. 佩戴红丝带，走进社区，走入社会，宣传艾滋病防控知识。
3. 有爱心，肯奉献，能与艾滋病病人正常接触，激励他们战胜病魔。

**艾滋病小斗士**

2001年6月1日，正当全世界儿童欢庆节日的时刻，一位12岁的名叫恩科西的南非儿童去世了。他的死，引起了世界上许多人的关注。联合国秘书长



安南感叹：“人类与艾滋病斗争失去了一个勇敢的声音，世界失去了一位同艾滋病顽强抗争的小斗士。”

恩科西是一个黑人男孩。1989年，恩科西一出生就携带艾滋病病毒，不久母亲又被艾滋病夺去了性命，仁慈的白人妇女基尔·约翰逊收养了他。

在南非，每天都有近200名携带艾滋病病毒的婴儿降生，这些孩子中有四分之一活不到自己的第二个生日。小恩科西的生命力也许是南非所有患艾滋病的孩子中最强的，他竟然一直挺到了上学的年龄。



9岁那年，当养母带着恩科西到一家小学报名上学时，遭到全校大多数老师、学生和家长的反对，还在当地引起了一场轩然大波。后来，由于媒体的干预以及养母的不懈努力，小恩科西才得以背上书包去上学。

恩科西的身体非常虚弱，随时可能死去。他得知自己的病情后，不是悲观消沉，而是开始学习怎样坦然地面对生活，面对可怕的艾滋病。他一边顽强地与病魔作斗争，一边关心和他一样患病的儿童。他曾经应邀到美国出席艾滋病研讨会，用纤弱的声音不断向世界呼吁：“要接受和爱护艾滋病人，尤其要关心患病的妇女和儿童。”

2000年7月，小恩科西参加了在南非举行的国际艾滋病大会，并在大会上发言。穿着一身西服的恩科西站在主席台上，用尚显稚气的声音，向数千名与会代表讲述了母亲被艾滋病夺去生命，而自己也感染上了病毒的悲惨遭遇。他说：“我希望政府向携带艾滋病病毒的孕妇提供艾滋病药物，使她们不再把病毒传染给自己的孩子。”他还说：“人们不应该对艾滋病人另眼相看，我们需要关爱，拥抱艾滋病儿童是会被传染的。”小恩科西的发言震撼了参加会议的各国代表的心灵。

尽管恩科西感觉到生命随时可能结束，但他依然在梦想未来。他说：“等我长大了，我要成为一名艾滋病问题专家，周游世界，到各国演讲，让越来越多的人了解艾滋病，关心艾滋病人。”

2001年初，恩科西的病情开始恶化。6月1日这天，被艾滋病折磨得体重不到10千克的小恩科西终于静静地离开了人世。

南非前总统曼德拉痛切地说：“又一个年轻的生命离我们去了，一个人究竟该如何面对天灾，恩科西就是榜样。”

第14节 没有规矩不成方圆



著名鸟类学家彼得逊在校读书时，不满意学校的规章制度，觉得一点儿自由都没有，他羡慕鸟儿在天空自由飞翔，希望自己像它们一样无拘无束地生活。



长大后，他攻读了鸟类生态学，他的想法改变了。他发现鸟儿并非绝对自由，它们受自然法则的约束，何时北飞，何时南飞以及飞行路线都有一定的规律。也就是说，它们的自由限制在规定的范围内，不能任意逾越。



1 铲除校园暴力

校园，本该是一方净土，文明的殿堂。然而，近年来校园暴力事件时有发生，给宁静的校园蒙上了一层阴影。人们忧虑地发现，原本应该用美好、纯真等语言来形容的花季少年，却越来越多地与暴力、行凶、杀人等词语联系在一起……

案例 1：30 名学生“忍气吞声”遭勒索

顾某，19岁，某技工学校学生，为了“搞”到钱上网，经常在一所中学附近转悠，至少有30名学生遭到其勒索，但学生们都不敢报告老师，甚至也不和家长说。顾某交代：“学生的钱好要。”起因是2名学生打架，顾某对其中的一个同学说，我帮你出气，你给我50元钱，这名学生同意了。之后，他又多次向这名学生要钱，而且还把目光转向其他学生。此后，隔三差五的，顾某就在上学、放学的路上向学生要钱，





多的百余元，少的 10 多元。如果他们身上没带钱，顾某就令他们送到他经常上网的网吧。每次“要钱”，顾某总是忘不了说：“不要告诉家长和老师，要是胆敢说了，就掂量着吧，我可老是在这里啊。”

案例 2：暴力解决矛盾的恶果

2010 年 4 月 9 日上午，广东省陆丰市甲东中学发生惨剧，学生蔡某将事先准备好的硫酸向同班同学泼洒，造成 17 名学生不同程度受伤，受伤最重者烧伤面积达 19%。

西安某学校两名花季少女，因怀疑同校的林某与其喜欢的男孩关系好，在宿舍里强行脱光林某的衣服拳打脚踢。在长达两个小时的施暴过程中，两名女生采取用烟头烫肩膀、用仙人球扎胸部、教唱下流歌曲等手段，导演了一幕触目惊心的校园暴力惨剧。

未成年人随着身体渐渐成熟，心理日趋独立，自我意识增强，各种困惑、压力、烦恼也会接踵而至。青少年年轻气盛，缺乏化解冲突或内心矛盾的能力，有时候因为同学间小小的口角，甚至是一个眼神，就会引发暴力冲突。针对这些情况，需要家庭和学校有意识地教育和引导，引导学生自我反思、自我教育，使遵纪守法成为自己的自觉行为。

讨论与交流：

1. 在你们周围发生过校园暴力吗？起因是什么？

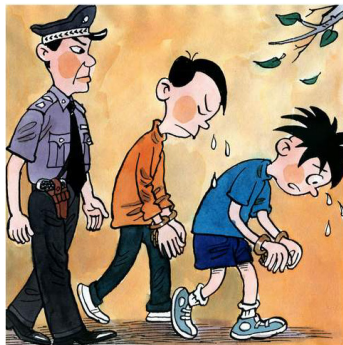
2. 如何消除校园暴力？谈谈你的看法。

2 一失足成千古恨

一份来自中国青少年犯罪研究会的统计资料表明，我国青少年犯罪总数已经占到全国刑事犯罪总数的 70% 以上，十五六岁的少年犯罪案件又占到了青少年犯罪案件总数的 70% 以上，14 岁至 16 岁是非常危险的“犯罪年龄”。

一个人走上犯罪道路不是一朝一夕形成的，常言道：千里之堤，溃于蚁穴。平时如果不注意约束自己的言行，不按照各种规章制度和法律法规做事，最后必将酿成大错。

案例 1: 以为未满 18 岁作案就不会被判刑，开平市 4 名 16 岁少年铤而走险，用暴力殴打、搜身、恐吓等手段，对母校 15 名学生实施抢劫，抢得人民币 111 元，全部用于吃喝玩乐，最终触犯法律，4 名少年分别被判处有期徒刑 2 年，并处罚金 1000 元。在审讯时，他们非常后悔做了这样的事情，他们说：当时心里只有一个念头“要钱用”，而且似乎曾经听别人说过，不满 18 岁的人是不会被判刑的，所以带着侥幸心理去抢劫，结果受到法律的严惩。



《中华人民共和国刑法》第 17 条规定：已满 16 周岁的人犯罪，应当负刑事责任。已满 14 周岁不满 16 周岁的人，犯故意杀人、故意伤害致人重伤或者死亡、强奸、抢劫、贩卖毒品、放火、爆炸、投放危险物质罪的，应当负刑事责任。已满 14 周岁不满 18 周岁的人犯罪，应当从轻或者减轻处罚。

案例 2: 杜某是某校高中生，成绩一直很好。暑假里，他与同学玩时认识了在社会上混的李某等一伙人，他见李某比自己才大两岁，却比自己潇洒得多：出手大方，经常到网吧、游戏室等地方玩，令他非常羡慕，于是天天跟着李某玩。但是出去玩必须要有钱，李某口袋中的钱很快就用完了，他们一合计，决定到一个他们认为有钱的同学家去抢钱。杜某带着李某等三人趁同学的父母上班、同学一人在家时闯入同学家实施抢劫，同时还将该同学打成重伤。公安机关很快就破了案，将李某和杜某等人抓获归案。9 月 1 号，杜某坐在牢房里悔恨交加，他痛哭道：“今天是开学的日子，我多么想背着书包去上学呀，当时我只是想到好玩，没想到我的行为是犯法的，我后悔呀。”但是法律是无情的，谁触犯了它就要受到处罚。

感悟与交流：

1. 你还知道哪些青少年犯法的事例？少年犯会受到哪些制裁？对于减少青少年犯罪你有什么见解？

2. 有的学生认为自己不会犯法，所以觉得了解法律知识没有意义，这种观点是否正确？你认为学法懂法对青少年成长有什么作用？你认为青少年应该怎么做，才能做到懂法、知法、守法？



3

让法律为我们保驾护航

家有规矩，校有制度，国有国法。虽然，越来越多的法律法规、规章制度让人觉得目不暇接，但正是它们让我们工作、学习和生活的地方有了秩序，有了安定与和谐。

现代法治社会中，生活的方方面面都有法律如影随形。法律法规和其他规章制度不仅仅只是为了惩戒坏人，其根本目的是为了保护绝大多数人的利益。当人们的合法权益受到损害时，法律是最强有力的救助手段。

镜头 1：未成年人芮某因犯聚众斗殴罪被一审判处有期徒刑三年。常州市中级人民法院二审时对芮某的成长过程进行了调查，认为该案的定性并无不当，但这种因少男少女交往不当而导致的聚众斗殴行为，与横行乡里的聚众斗殴有本质区别。且芮某真诚悔罪，已经主动赔偿了伤者损失。经过综合考虑，二审改判芮某有期徒刑三年，缓刑四年。

镜头 2：在某保险公司与刘某、杨某等道路交通事故人身损害赔偿纠纷中，未成年人刘某因车祸多次治疗且需进一步后续康复，但协商不成，人身损害赔偿事宜久拖未决。法院受理该案后，法官积极主动地进行法律解释，引导当事人正确对待保险合同中的权利与义务，最后该案以全额赔款的方式调解结案，最大限度地保护了未成年人的合法权益。



镜头 3：某高中女孩刘丽丽，自父母离婚后便随爸爸和奶奶生活。爸爸经常赌博，夜不归宿，从不关心她的学习和生活，还经常打她。有一次，她在电视上看到保护青少年权益的节目后，鼓起勇气把父亲告上法庭。依靠法律的强制力，父亲终于改变了对她的态度。

讨论与交流：

1. 你还知道哪些未成年人维护自身权益的事例，说出来与大家分享。

2. 生活中，当你的权益受到侵害时，可以采取哪些措施？

3. 学法懂法是为了更好地保护自己，你知道高中生应该了解并遵守的法律法规有哪些吗？说出来和同学讨论一下。

4 让规则看守世界

有的人也许会说，那么多的法律法规、规章制度看起来有用，但还是有漏洞，而且有的形同虚设。这话是片面的，尽管法律法规、规章制度不能十全十美，但是却绝不是形同虚设。请看下面的故事。

绝不在高速路上下车的日本人

有一次，一个母亲带着自己的孩子开车上了高速公路，正碰上堵车，大家都把车停下等着。这时，孩子开始内急，但日本法律规定，司机和乘客不能在高速公路上下车，即使前面堵车，也必须在车里等待。这就是说，孩子不能下来小便。万般无奈，母亲拿了一个塑料袋，让孩子把尿撒到里面，然后开车带回自己家。

这个消息经媒体披露，在日本引发了一场全国性的大辩论，有的认为法律的制定应更人性化，好让普通老百姓有回旋的余地；有的认为孩子的母亲这样做很好，是遵纪守法的典范……但竟然没有一种观点认为，孩子应该下车撒尿。实际上，很有可能在这个过程中，母亲用温柔慈爱的声音对奶声奶气的孩子进行了一番适时的规矩意识教育。

有的人把成功比喻成一架梯子，中间的横木是平时的努力和奋斗，两边的长木框就是规矩，正是因为有了这两边的长木框，我们才能稳稳地向上爬，相反，如果我们舍弃了长木框，就会从梯子上摔下来。法律法规和规章制度中的大部分都是针对当事人的共同利益制定的，而不是针对某个人制定的。因此，每个人都应该去维护，应该像维护自己的尊严一样去维护你所在地区的规则。

感悟与交流：

1. 如果你当时也在车里面，你会怎么说怎么做呢？你认为制定“不准在高速公路上下车”这条规则的初衷是什么，有什么作用？你曾经遇到过类似这样被规则困扰的事情吗？说出来与大家交流一下，谈谈“遵守规则”意味着什么？

2. 愿意晒晒你的规则意识吗？不论在阳光下，月光下，还是伸手不见五指的黑暗中，你都能遵守规则吗？请选择（ ）。

- A. 什么时候都遵守规则
- B. 无关大局时，我违反过规则
- C. 我最讨厌规则
- D. 我不遵守我认为不合理的规则

结合上面的选项，谈一个具体的事例，说说你当时的心理状态。



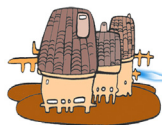
3. 你认为是什么干扰了人们遵守规则的意识，如何才能让规则更好地被遵守，发挥它的作用？

让校规看守哈佛

1764 年的一天深夜，一场大火烧毁了哈佛大学的图书馆，很多珍贵的图书毁于一旦，让人痛心疾首。突发的火灾把一名普通学生推到了一个特殊的位置，逼迫他必须做出选择。在这之前，他违反图书馆规则，悄悄把哈佛牧师捐赠的一本书带出馆外，准备阅读完后再归还。突然之间，这本书成为珍本。一番激烈的思想斗争之后，惴惴不安的学生终于敲开了校长办公室的门，说明理由后郑重地将书还给了学校。校长接下来的举动令人吃惊：收下书表示感谢，对学生的勇气和诚实予以褒奖，然后把他开除出校。



哈佛的理念是：让校规看守哈佛，比用其他东西看守哈佛更安全有效。



生活链接

1. 你所在的校园是否存在校园暴力或者有类似的苗头。请你及时把情况反映给学校和家长。防患于未然是解决冲突的最佳做法，每个人都应该为此出一份力。
2. 我们都知道规则守护生命，可是生活中违反规则、无视规则的情况还是很多，这就需要我们自身做起，同时我们也可以采取一定措施予以曝光，例如劝告、拍照等。相信只要大家一起努力，我们的社会一定会更文明。



瞭望塔

规则的美丽

那是一个傍晚，我们乘着一辆车，从澳大利亚的墨尔本出发，前往南端的菲律普岛。菲律普岛是澳洲著名的企鹅岛，我们去那儿看企鹅归巢的美景。

从车上的收音机里，我们得知岛上正在举办一场大规模的摩托车比赛。司机和导游是中国人，听到这个消息后都显得忧心忡忡。因为据估计，在我们到达企鹅岛之前约一个小时，这场大规模的摩托车赛就要结束，那时候观众散场，会有成千上万辆汽车往墨尔本方向开，这条路只有两车道，估计会塞车。而真正可以看到企鹅归巢的时间只不过短短半小时，如果因塞车而错过了机会，我们会留下永久的遗憾。



担心的时刻终于来了。离企鹅岛还有 60 多公里时，对面蜂拥而来大批的车流，其中有汽车，还有无数的摩托车。那可是一些特别爱炫耀自己车技的摩托车迷啊！

此时此刻，目力所及，从北往南开车只有我们一辆，可是由南向北的却何止千辆！我们都紧张地盯着所有从对面来的车辆。然而，出乎我们意料的是，两边的车子都行驶得非常顺畅。

我们终于开始注意到，对面驶来的所有车辆，没有一辆越过中线！

这是一个左右极不“平衡”“对称”的车道，一边是空空的道路，一边是密密麻麻的车子。然而没有一个“聪明人”试图去破坏这样的秩序，要知道这里是荒凉的澳洲最南端，没有警察，也没有监视器。有的只是车道中间的一道白线，看起来毫无任何约束力的白线。这种“失衡”的图景在视觉上似乎丝毫没有美感可言，可是我却渐渐地受到了一种感动！



夜幕降临了，所有的车都打开了车灯，看着那来自对面一侧的流动的灯光，我感觉到了一种无言的美。我必须说，那是我平生所见过的最美丽的景观之一，它给我留下的印象，甚至要比后来我们如愿看到的场景——暮色之中，可爱的小企鹅从海浪里浮现出来，然后摇摇摆摆地踏上沙滩，一路追逐着回到沙丘巢穴还要深刻。因为，我从那条流淌的车灯之河中看到了规则之美、制度之美以及人性之美。

第15节 让健康伴随一生



著名医学家洪昭光说过：“如果你拥有 1,000,000 财富，后面的那些‘0’分别代表金钱、美丽、地位、名誉、快乐、家庭等等。而前面的那个‘1’则代表健康。”



有了这个‘1’，后面的那些‘0’才有意义。”

健康不仅仅指没有疾病，而是一个人躯体上、精神上和社会适应能力上的完好状态，世界卫生组织总结了多年的经验，把“合理饮食、戒烟戒酒、适度运动、心理平衡”列为健康的“四大基石”。



1 永别了，陋习

一支香烟毁了我

我叫应哲，当初学抽烟纯粹是出于好奇。虽然我知道抽烟是个不好的习惯，但看到电影和电视剧中的人吞云吐雾时的那种潇洒劲儿，就想尝尝香烟到底是什么滋味。刚抽第一支时，感觉真是呛人。可是看到同学当中有人偷偷地抽，我就觉得自己似乎太不像男子汉了，连几口呛嗓子的烟味都受不了。为了证明自己的“勇敢”，我又坚持抽下去。时间一长，逐渐就抽上了瘾。刚上瘾时还感到内疚和不安，慢慢地感到吸烟挺神气，手中拿着烟有一种成人感。后来越抽越多，越抽越高档。没有钱买烟，就开始偷家里的钱，后来偷同学的、行人的……终于有了今天这样的结果——被劳教。



感悟与交流：

1. 吸烟、饮酒会对中学生的身心造成哪些损害？

2. 最新研究表明：熬夜、网络依赖、空调生活和过度追求塑身排毒，已经成为新的“四大陋习”，你身上是否存在这些陋习？

3. 反思自己还有哪些影响身心健康的不良习惯？应该如何戒除这些不良习惯？

高热量、低营养的饮食结构不利于青少年健康成长



中学生对洋快餐、碳酸饮料的热爱加速了肥胖的产生。一罐 300 毫升的碳酸饮料含有 150 千卡的热量，需要步行半个小时才能消耗掉。高热量、低营养的饮食结构以及运动较少，使过度肥胖的中学生越来越多。高血压、高血脂和糖尿病等疾病的发病年龄越来越低，严重影响了中学生的自身健康与未来发展。



2 关注心理健康

2004 年 2 月 23 日，云南大学男生宿舍发现有 4 名学生被人用铁锤打击头部致颅脑损伤死亡。经专案组确定，该宿舍失踪的学生马加爵是重大嫌疑人。

2004 年 3 月 15 日，马加爵在海南省三亚市河西区落网。在审讯中，马加爵对所犯罪行供认不讳。而备受外界关注的是，马加爵的杀人动机仅仅是因为在一次打牌时与同学发生了口角，再加上不能正确处理人际关系，因一些琐事与同学产生积怨，便萌发了报复杀人的恶念。经过周密策划和准备，先后将 4 名同学残忍杀害。



马加爵生长在一个并不富裕的农村家庭，从小学习成绩优秀，获得过全国物理竞赛二等奖、全国数学竞赛第 3 名和南宁地区高考成绩第 2 名的好成绩，是家长、乡邻、老师眼中的好学生。不健康的心理将一名优等生引向了“杀人犯”的不归路。

感悟与交流：

1. 哪些不健康的心理因素，导致马加爵走上了杀人的道路？

2. 苦恼、急躁、敏感、孤独、迷茫，是中学生常见的不健康的心理因素。你是否出现过这些心理现象，是什么原因导致了这些心理现象？

3. 你如何排遣不健康的心理因素？说出来与大家分享。



中学生常见的心理问题

苦恼：表现为孤僻、郁郁寡欢，情绪低沉、悲观丧气、少言少语，对学习、活动、交际等都缺乏兴趣。其可能原因，一是性格比较内向，不愿与人交往，没有什么爱好；二是因家庭变故引起较大的心灵创伤，或者在家经常被打骂、缺少温暖；三是自身受过打击，或者有某种生理缺陷；四是在学习上遇到困难，成绩低下，未能得到公正评价。

急躁：步入青春期的高中生往往争强好胜、感情丰富。但由于心理还不成熟，情绪波动较大，自制力比较差，遇事不能理智冷静地对待，易产生急躁冲动的毛病。急躁的人看问题往往比较偏激，易感情用事，常常为一些小事与人争吵、打架，严重的还会走上犯罪道路。

敏感：对外界事物反应灵敏，比较在乎他人对自己的评价，办事谨小慎微，优柔寡断，喜欢胡思乱想，对问题的分析推断不从实际出发，而是靠主观臆想。

孤独：表现为以自我为中心，不合群，喜欢独处。其原因与心理闭锁、性格冷漠或突遭挫折等有关。

迷惘：是指对事物或某种现实因分辨不清是非而感到无所适从、失去判断力的心理状态。迷惘会导致反应迟钝，处事犹豫不决。



3

乐活族宣言

长久以来，人们通常认为生活质量取决于经济条件。但是，近几年一种更健康、更环保、更时尚的生活方式席卷全球，这就是“乐活”（LOHAS）。

LOHAS 是英语 Lifestyles of Health and Sustainability 的缩写，意为健康与自给自足的生活状态。乐活族不是极端的环保主义者，他们热爱生活、支持环保、关心他人，追求有利于身心健康的生活方式，使自己愉悦而充满活力。

乐活族主张“有一些事业，但不放弃生活；有一些金钱，但不被金钱统治；追求有品位的生活，但不附庸风雅和装腔作势；接近自然，但不离群索居；享乐人生，



也对那些不幸的人心存同情和救助之心；在品味自己生活的同时，还不忘走出去看一看这个广阔的世界。”

乐活理念顺应了社会发展的趋势，乐活生活方式已流行于欧美发达国家，但在中国才刚开始流行。2008年，在宁波举行了“中国青年 LOHAS(乐活族)时尚文化论坛”，大会倡导在中国青年中推行“乐活族”的生活理念。

感悟与交流：

1. 你愿意加入“乐活”一族吗？

2. 你现在的的生活，已经具有了哪些“乐活”精神？

3. 从未来着眼，你有哪些好的“乐活”设想？

乐活族宣言

1. 我会注意吃什么，如何吃。不吃高盐、高油、高糖的食品。
2. 我会经常运动、适度休息、均衡饮食。不把健康的责任丢给医生。
3. 我会注意自我成长、终身学习、修养心灵并关怀他人。
4. 我会尽量搭乘大众运输工具，减少废气污染。
5. 我不吸烟、拒吸二手烟，支持无烟环境的政策。
6. 我会减少制造垃圾，实行垃圾分类与回收。
7. 我会试着使用对环境友善的化学产品，例如使用环保清洁剂。
8. 我支持有机(无毒)农产品，并尽量优先选用。
9. 我会向家人、朋友推荐对环境友善的产品，例如环保汽车、环保家居用品等。
10. 我会随身携带环保筷，为少砍伐树木贡献自己的力量。





4 最后的守护神

人体就像一架精密的仪器，需要我们细心呵护，才能保持长久的健康。一旦生病而又难以自愈时，就需要用药物来对抗疾病，药物是我们生命最后的守护神。

掌握良好的用药方式，不仅能保证治疗效果，更是安全用药的关键所在。通过下面的测试，看一看自己用药的安全系数是多少？



1. 你清楚自己对哪些药物过敏吗？
A. 知道(3分) B. 知道一部分(2分) C. 不清楚(1分)
2. 你是否曾为增强疗效而自行加大服药剂量？
A. 经常(1分) B. 有时(2分) C. 从不(3分)
3. 你能够准确说出阿司匹林、扑尔敏、六神丸这些常用药品的主要副作用吗？
A. 能够(3分) B. 能说出一部分(2分) C. 不能(1分)
4. 你家里的内服和外用药品，是否分开存放？
A. 分开(3分) B. 有的分开了(2分) C. 混放(1分)
5. 对于过期药品，你通常是如何处理的？
A. 送往专门回收的药店(3分) B. 留下外观完好的(2分)
C. 继续使用(1分)
6. 当发现广告中有一种药品能治疗你的疾病，你通常是：
A. 马上买来使用(1分) B. 向熟人打听(2分) C. 找医生咨询(3分)
7. 你能够读懂常用药品的使用说明书吗？
A. 能够(3分) B. 能读懂一部分(2分) C. 不能(1分)
8. 你是否有干吞药片的习惯，或常使用茶水、酒、饮料送服药物？
A. 经常这样(1分) B. 有时(2分) C. 从不(3分)
9. 你经常使用安眠药或去痛片吗？
A. 经常(1分) B. 有时(2分) C. 很少(3分)
10. 你用药后是否注意观察药物有无副作用？
A. 十分注意(3分) B. 有时注意(2分) C. 不注意(1分)

将各题得分相加即为你的得分，得分越高，说明你用药的安全系数越高。

总分在 25 分以上，说明你掌握了较好的用药方式，你的日常用药是安全有效的。

总分在 19~24 分之间，说明你的用药方式存在一些不合理之处，应注意改正。

总分在 18 分以下，说明你的用药方式令人担忧，如不改正会严重损害你的健康。

感悟与交流：

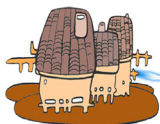
1. 你知道或听说过、经历过哪些因用药不当引发的悲剧？



2. 你还知道哪些安全用药的常识？说出来与大家分享。

据世界卫生组织调查：在发展中国家，有三分之一病人死亡的原因不是疾病本身，而是因为不合理用药。在我国，不合理用药的情况也十分严重，最新统计资料显示：我国有 30% 的家庭用药不合理；每年不合理用药者达数亿人次；在我国每年 5000 多万住院病人中，至少有 250 万人与药物不良反应有关，其中引起死亡的约 19 万人，平均每天约 520 人死于用药不当，而不是疾病本身。

“用药遵医嘱，切勿随感觉”。这是健康的忠告，安全的警示。



生活链接

中学生应该学会的 8 种生活方式

1. 自然、真诚地生活，不要装模作样。
2. 安全、健康地生活，增强自我保护意识，珍惜生命。
3. 文明礼貌地生活，谈吐文雅，举止得体。
4. 快乐地生活。
5. 有责任地生活，对学习、未来、生命、家庭、社会要有责任感。
6. 有尊严地生活，不要依靠别人，要靠自己的双手、靠自己的劳动来生活。
7. 富有爱心地生活。
8. 富有创意地生活。



瞭望塔

中学生心理健康标准

1. **能了解自我，悦纳自我，能体验自我存在的价值。**不仅能现实地认识自我，承认自我，接受自我，而且还要有自知之明，对自己的能力、特长和性格中的优缺点，有一个客观恰当的自我评价，既不自傲又不自卑。能正视现实生活，学习目标



符合实际，不怨天尤人也不自寻苦恼。对自己的不足或某些无法补救的缺陷，能正确对待，坦然接受。

2. 乐于学习、工作和生活，保持乐观积极的心理状态。能把自己的智慧和才能在学习、工作和生活中发挥出来，取得成就，获得满足感。能够从自己的实际情况出发，自觉完成学习和工作任务，遇到困难时能努力去克服。

3. 和同学、老师、亲友保持良好的人际关系，乐于交往，珍惜友谊。有与人交往的欲望，在与人交往中互相理解，互相尊重，团结互助，对人善良、诚恳、宽容、公正、谦虚有爱心。能尊重他人的权益和意见，正确对待他人的短处和缺点。

4. 情绪稳定、乐观，能适度地表达和控制情绪，保持良好的心境状态。虽然因学习、生活中出现了问题，也会有悲、忧、愁、怒、烦等消极情绪，但不会长期处于消极、悲观、不能自拔的状态中，更不会因此而轻生。能随时排解各种烦恼，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，谦而不卑，自尊自重。不因一时冲动而违反道德行为规范，能在社会规范允许的范围内，满足自己的合理需要，保持稳定、乐观的情绪。

5. 保持健全的人格。有正确的人生观，能以此为中心把需要、动机、目标和行为统一起来，乐于生活、学习，兴趣广泛，性格开朗，胸怀坦荡，办事机智果断，表里如一。

6. 面对挫折和失败，具有较高的承受力，具有正常的自我防御机制。不因遇到挫折和困境而影响或改变自己的目标和正常的学习生活。能驾驭自己的情绪，以坚强的意志克服前进中的困难。随时排遣影响学习和健康的情绪困扰，消除各种焦虑、紧张、恐惧、烦恼等情绪，使心理保持良好的平衡状态。

7. 热爱生活、热爱集体，有现实的人生目标和社会责任感。珍惜和热爱自己的学习生活，积极投入有乐趣的生活中，自信自己的存在对社会、对国家有意义、有价值。能坚持不懈地从事有意义的事业，遵守社会公德，维护国家利益，勇于承担社会义务，善于发挥自己的聪明才智为社会服务。

8. 心理特点、行为方式符合年龄特征。中学生的认知活动、情绪反应、性格特征等心理特点以及行为表现，应与年龄阶段相符合，与充当的社会角色相适应。

9. 能与现实环境保持良好的接触与适应。能够根据客观的需要，主动调整自己的言行，当暂时无法改变客观环境时，能主动改变自己，以适应社会环境的需要。

10. 有一定的安全感、自信心和自主性，而不是经常处于过强的逆反状态。能保持相对稳定而常态的生活方式，不因生活的变故和学习环境、学习任务的改变而产生过度的焦虑及不必要的负担。能坦然处事，保持安宁的心理状态。善于合理地提出和表达自己的意愿及要求，不盲目冲动，能有效地控制和改变消极的逆反心理与行为。



第4单元

让生命之花绽放

第16节 承担起自己的责任



人生在世，总要扮演各种各样的角色，承担各种各样的责任。责任，往小说，是对自己负责，对自己所做的每一件事负责；往大说，是对他人负责，对社会负责，对人类生存环境负责。养育子女，是父母的责任；教书育人，是教师的责任。而我们高中生呢，作为孩子，作为学生，作为社会中的一分子，我们应该承担起什么样的责任呢？



1 承担的力量

故事 1：特殊的面试

序 曲

一家集团公司招聘一名部门经理，经过严格选拔，只有三个人入选。最终的面试地点在总经理办公室。总经理并没有问他们关于业务方面的问题，只是饶有兴趣地带领他们参观办公室。他指着茶几上的一只花瓶对应聘者说：“这是刚从拍卖会上买来的，花了好几万元。”此时，秘书请总经理处理一点儿事情，总经理请三个应聘



者把茶几挪到办公室的角落里，然后就随着秘书走出去了。

三个人觉得这是表现自己的机会，于是连忙行动起来。当他们把茶几小心翼翼地抬到总经理指定的位置放下时，意想不到的事发生了：那个茶几不知怎么折断了一条腿，茶几一倾斜，上面放着的花瓶便滑落了下来，摔在地上裂成了几大块。



面对这突如其来的财情况，三个人都惊呆了，他们不知道总经理回来后会怎么样？这个花瓶可是值好几万啊！

就在他们目瞪口呆的时候，总经理回来了。看到发生的一切，总经理显得非常愤怒，对他们吼道：“你们知道你们干了什么事，这花瓶你们赔得起么？”

如果你是其中一个应聘者，面对这突如其来的变故，面对总经理的责难，你会怎么做？

进行曲

第一个应聘者似乎不为总经理的强硬态度所压倒，直着嗓子说：“这不关我们的事，况且我们又不是你们公司的员工，是你叫我们搬茶几的。”他用不屑一顾的眼神看着总经理。

第二个应聘者却讨好似地对总经理说：“我看这事应该找那个茶几生产商，生产出质量这么差的茶几，这花瓶应该叫他们赔！”他也说得理直气壮，似乎总经理肯定会采纳他的意见。

第三个应聘者并没有立即为自己辩解，而是俯身捡起那些碎了的瓷片，把它们放在一旁后对总经理说：“这的确是我们搬茶几时不小心弄坏的。如果我们移动茶几时小心一点儿，那花瓶应该是没事的。”

你的做法和三个应聘者中谁的做法比较接近？听了三个人的回答，你认为结局会怎样？

结束曲

还没等第三个应聘者把话说完，总经理的脸却由阴转晴，握住他的手说：“一个能为自己过失负责的人，肯定是一个有出息的人，我们公司欢迎你这样的员工。”

这时，另外两人才明白过来，这其实是总经理的一个测试，而在这个测试面前，他们都败下阵来。

感悟与交流：

1. 看到这样的结局，你有什么感触？你是不是那个最终被总经理录取的人呢？如果不是，反思一下你的差距在哪里？

2. 你怎样理解“责任”这个词？生活中的你是一个敢于承担责任的人吗？你认为作为一名高中生，应该承担哪些方面的责任？和同学们交流一下吧。

“人非圣贤，孰能无过。”在生活和工作中，谁都难免会有失误。失误并不可怕，关键是我们面对失误的态度。勇于承担责任，才能得到他人的谅解和尊重，才能获得他人的信任和宽恕，也只有这样的人，才是一个能成就大事的人。

**故事 2：撞坏路边车后**

2009年7月的一天，济南八中的学生李宗龙不小心把停放在路边的一辆汽车的后视镜撞坏了。他意识到闯祸了，既紧张又害怕，但是他觉得不能跑，他等了一段时间不见车主，就从附近一家快餐店借了一张纸和一支笔，留下了一张字条：“尊敬的车主，对不起，我撞坏了你的车灯。如欲索赔，请拨打我妈妈的电话 150×××4521，我对此深表歉意。一个不愿犯错误的人。”他把纸条夹到车的雨刷下才离开。

车主打电话了，他先问孩子有没有受伤，然后真诚地说：“只要孩子没事，其他无所谓。”车主也给少年写了纸条，纸条上写的是：“你是家庭的希望，你们是未来社会的希望，就像那早上8点钟的太阳。小朋友，愿你永远阳光！”

在没人发现的情况下，李宗龙撞坏了路边车的后视镜，他不躲闪推脱，主动留下联系方式承担赔偿责任，这个举动是对责任最好的注脚。如果你是李宗龙，你会怎么做？趁没人赶紧溜走还是勇敢地承担责任？

2 担负起对家庭的责任

儿子，请给妈妈让座

儿子 14 岁生日那天，我很郑重地向他提出了一个要求：以后在公共汽车上，



如果我们俩只有一个座位，那么，请让座位给我。我说：“孩子，你已经14岁了，已经快和妈妈一般高了，你身体健康精力充沛，而妈妈已到中年，腰腿都不如以前了，之所以要在你生日时提出这样的要求，是因为你出生那天就是妈妈一生中最辛苦的一天。”儿子眼里泛起了泪光。



几天后，我和儿子路过一家大酒店，一个熟人正拉着他的宝贝儿子在众亲友的簇拥下走出门来。见到我，她神采飞扬地说，儿子13岁生日，摆了整整十几桌。我偷眼向儿子望去，只见他的脸上充满了羡慕的神情。我问那男孩，知道妈妈的生日是几月几日吗？那男孩发光的双眼顿时迷茫起来。我又问，等你长大了会为妈妈过生日吗？那男孩越发迷茫了。熟人哈哈大笑地说：“将来想指望他们？没门儿！等我老了走不动了，就进养老院，靠社会吧！”那一拨儿人风风光光地走了，我小心翼翼地将目光转向儿子。出乎我的意料，儿子原来羡慕的神态变得不屑起来。他说：“等那个阿姨老得走不动了，她就不会说这样的话了。”这回轮到我惊诧了：儿子真的长大了！

是啊，青年或中年时，我们可以很潇洒地谈论老年，可等到眼花耳聩步履蹒跚时，还能这么站着说话不腰疼吗？进养老院、靠社会，不失为一个好主意，但将来负责养老院事务的不就是这一代孩子吗？支撑整个社会的中坚力量不也是这代孩子吗？如果他们连自己的父母都不能善待，连自己的家庭责任都不能承担，又如何去善待别人、去承担社会责任呢？

我们在家，看到的是父母的微笑；我们出门，听到的是父母的叮咛；我们住在洁净温馨的居室里，吃着美味可口的饭菜；也许我们一直觉得这是理所应当的。但是，作为家庭的一员，当你享受家庭的快乐的时候，想过也应该对家庭付出吗？一个简单的让座，可以表达对父母的体贴；一句贴心的话语，可以令父母备感欣慰。对家庭的责任，并不在于为父母做多大的事，而在于对父母有多用心。生活中点点滴滴的小事都能体现出我们对家庭的责任心。

感悟与交流：

1. 你如何理解文中这句话：“将来负责养老院事务的不就是这一代孩子吗？支撑整个社会的中坚力量不也是这代孩子吗？如果他们连自己的父母都不能善待，连自己的家庭责任都不能承担，又如何去善待别人、去承担社会责任呢？”

2. 你记得父母的生日吗？你会为父母过生日吗？你认为对家庭、对父母负责应该表现在哪些方面？

国外注重培养“责任公民”

20 世纪 70 年代以后，美国提出了“责任公民”的概念，其主要内涵是：承认他人享有法律上规定的各种权利的责任，遵守规则，信守诺言。20 世纪 80 年代后期，美国提出了 21 条德育准则，其中主要有 12 条，即：自立、值得信赖、勇敢、自信、成为真正的自己、尊重别人的权利、正直、勇于承认错误、信守体育类行业道德、谦恭有礼、己所不欲勿施于人、有创造性。

英国也十分重视责任教育，要求学生成为知道如何与别人相处，有高雅自由的生活，能够考虑别人的需要，具有丰富情感和高尚情趣。其主要教育内容是莱斯特中心负责筛选的“四个核心”和“六个关系”。“四个核心”强调对别人的尊重、公正与合理、诚实和守信用；“六个关系”就是处理好与最亲近的人的关系、与社区和社会的关系、与人类的关系、与自己的关系、与非人类的关系、与上帝的关系，处理好这些关系的关键是要勇于承担自己的责任。

德国教育最突出的特色是十分重视青少年责任心的培养。《联邦德国教育总法》规定：“培养学生在一个自由、民主和福利的法律社会中……对自己的行为有责任感。”巴伐利亚州规定得更详细，对于 18 岁以上的学生，在道德方面的要求是“尊重人的尊严、自我克制、责任感、乐于负责与助人，能接受一切真、善、美的胸怀，以及对自然和环境的责任心。”



3

肩负对社会的使命感和责任感

公交车司机生命的最后一分钟

大连市公交车司机黄志全在行车途中突然心脏病发作。在生命的最后一分钟里，他做了三件事：把车缓缓地停在路边，用力拉下了手动刹车闸；把发动机熄灭；把车门打开，让乘客安全下车。做完这三件事，他趴在方向盘上停止了呼吸。

黄志全在他生命的最后一分钟所做的一切并不惊天动地，但为什么人们的心灵会为此震撼？因为在黄志全生命最后一息的短暂的一分钟里，他没有忘记自己作为公交车司机的责任——要保证全体乘客的安全。



责任是对人生义务的勇敢担当，是对生活的积极接受，是对自己所负使命的忠诚和信守。一个充满责任感的人，一个勇于承担责任的人，会因为这份承担而让生命更有力量。为他人负责，是一种责任，也是一种义务。人民需要它，社会需要它，我们的民族更不能缺少它。

林肯说过这样一句话，“每一个人都应该有这样的信心：人所能负的责任，我必能负；人所不能负的责任，我亦能负。如此，你才能磨炼自己，求得更高的知识而进入更高的境界”。青少年时期是人的一生中绚丽多彩的春天，作为一名高中生，应当树立坚定的社会责任感和使命感，自觉地担负起“扫一屋”的责任，进而达到“扫天下”的目的。

感悟与交流：

1. 你怎么理解社会责任感？你认为作为一名高中生，应该从哪些方面履行我们的社会职责？

2. 体现社会责任感的途径很多，比如参加公益活动。你参加过公益活动吗？为什么要参加公益活动？参加公益活动后你的体会是什么？你能享受到承担责任和履行责任的快乐吗？

3. 你所承担的责任中，哪些是你被动承担的？哪些是你主动承担的？你觉得自己在责任感方面还有哪些欠缺？



在今后的生活中，希望你成为一个有责任心、敢于负责、勇于担当的人。把这个良好的愿望变得具体些，为自己拟定一个“责任宣言”吧！

我的责任宣言

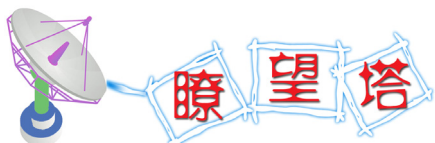
在社会责任方面：

在家庭责任方面：

在对自己的要求方面：

在环保方面：

在其他方面：



大象的路标

在荒凉的非洲大草原和沙漠上，有许多野象群，它们一群有的多达几十头，最少的也有五六头。这些非洲象在广阔的草原和沙漠上生活，穿过丛林和戈壁滩，也常常会穿过那些看起来绿草如茵，其实薄薄的表层下却是深深的泥潭的沼泽地。

常有一些狼、鹿、马之类的动物经过沼泽地，那些嫩绿而平坦的草皮，使它们一踏上便不能自拔，成了沼泽地的牺牲品。但令人惊讶的是那些大象，它们的躯体是那么庞大，但却很少陷进沼泽地。它们悠闲地穿过一片片沼泽，边走边吃沼泽上的绿叶，悠闲自得地甩着尾巴，安详又宁静。让





许多动物心惊胆战的可怕沼泽，在它们庞大而沉重的身躯下，却是一片绿色的乐园。人们很奇怪，许多动物的葬身之地，庞然大物的大象怎么如履平地呢？

经过多年研究人们才发现，原来大象经过这些可怕的沼泽地时，有自己的“路标”。这些路标是沼泽地上的小树丛。每一群大象穿越沼泽地时都要沿着这些树丛走，并且经过树丛时，大象都要用它们有力的鼻子，将树丛一边的树枝和叶子折断和摘掉，每一群大象都这样。所以天长日久，危险的沼泽地上就有了这样一种景象：有一行横穿沼泽的树丛，它们往往一边枝叶茂盛，而另一边则光秃秃，几乎没有任何树枝，沿着这样的树丛走，就会避开险境丛生的泥潭，平平安安地走过沼泽地。

更令人钦佩不已的是，维持这种路标的往往不仅是一群大象，每一群大象经过这些小树丛时，都会小心翼翼地这么做，或许它们一生只穿越这片沼泽一次，从此再不会经过。但是只要经过，它们都会这样做，没有一群大象因为自己行色匆匆或只是偶尔经过，就放弃维持路标的繁琐义务。

请对你的垃圾负责

最初到加州的时候，我租住在房东汉瑟太太家里。

房间窗台上有一排花瓶，汉瑟太太告诉我，这些花瓶都是老汉瑟亲手在工厂烧制并送给她的，底部还刻有他俩的名字。我惊讶于他们的浪漫，于是将一个大花瓶倒过来看，希望能看到久远的爱情的印记。可花瓶刚倒过来，便有一个东西掉落下来，接着是一阵粉碎的声音。天啊！原来花瓶里还装着另一个小花瓶！我慌忙道歉，汉瑟太太摇摇头说：“没关系，只是不小心而已。”



我拿了扫帚把碎片扫进垃圾袋里，接着继续打扫房间。我清理完毕，将垃圾都装进一个大大的垃圾袋里放在门前，我知道次日会有工人将它们提走。

累了一天，我疲倦地瘫坐在沙发上。刚想休息一会儿，汉瑟太太却来拜访。她四下看了看房间，满意地点了点头。忽然，她问我：“花瓶呢？那个摔碎的花瓶！”我指着外面的大垃圾袋说：“在垃圾袋里！”“噢，你怎么可以把它放在垃圾袋里呢？那里全是垃圾啊！”

是啊，那可是他们爱情的信物，虽然碎了，但与垃圾放在一起，也好像不太合适吧。我无言以对，汉瑟太太焦灼地对我说：“孩子，你必须把那花瓶的碎片重新找出来。”

我心里泛起一股无奈，但只好照办。我将垃圾袋里所有的东西都倒了出来。汉瑟太太拿了一个厚实的袋子。将花瓶碎片一点点拾进袋子里。捡干净之后，汉瑟太太把袋口封住，然后从怀里抽出一支笔，在袋口的空白处写了一行字：有锋利的碎片，请小心！别伤手！祝你好运！

汉瑟太太立起身，满脸微笑地说：“孩子，这样就可以了。我们得为我们的垃

圾负责，如果伤了别人的手多不好啊！”

我忽然醒悟过来，心中顿时涌起一股巨大的感动与敬意，为她那种深沉而细腻的社会责任感。对一个社会的责任感往往见于微小的细节，你对一袋垃圾负责，就是对别人负责，也就是对一个和谐的社会负责。

第17节 获取与付出



获取和付出，是我们生活中常常接触到的事情。

你是不是会非常在意地权衡获取与付出的比例？

你想为你的获取付出吗？

你想为你的获取付出多少？

你愿意付出的是不是对方想要获取的？

你希望获取的是不是对方愿意付出的？

你付出能不能得到你想要获取的？

你明知得不到还想不想付出？

你想过付出也能给你带来快乐吗？

获取与付出，你选择哪一端？



1 小故事，大道理

故事 1：同样的源头，不一样的景象

巴勒斯坦境内有两个著名的湖泊，这两个湖泊各有特色。其中一个叫加黎利海，水质清澈甘甜湖水清澈无比，连鱼儿在水中悠游的景象也清晰可见，附近的居民更是喜欢到这里游泳和嬉戏。加黎利海的四周是绿意盎然的田园景观，因为环境清幽，许多人将他们的住宅与别墅建在湖边，享受这个仙境般的美丽景致。另一个湖泊名为死海，正如其名，死海的水是咸的而且有一种怪味，不仅人不敢饮用，连鱼儿也无法在这个湖泊中生存。在它的岸边，连株小草都无法生长。提到死海，人们常常



会想到“人会轻易地浮在死海湖面上”的有趣情景，但这只是理论上的计算，实际上没有人愿意到臭不可闻的死海边上游玩，更不用说在死海里游泳度假了。

令人惊奇的是，这两个湖泊其实来自同一个源头，后来人们发现，它们有这么大的不同，是因为一个有进也有出，另一个则是接收后便



存留起来。原来，加黎利海有入口也有出口，当约旦河流入加黎利海之后，水会继续流出去，如此一来，水流生生不息，不断地循环更换，水质自然清澈干净。而死海则只有入口没有出口，当约旦河水流入之后，水被完全封死在湖里。于是，在这个只有进没有出的湖泊中，所有的污水或废水也全部汇聚在这里，因为只知道自私地保留己用，最后的结果便如它的名字，成为没有人愿意亲近的死海。

故事 2：付出与得到

有个人在沙漠中穿行，他遇到了沙尘暴，迷失了方向。

两天后，烈火般的干渴几乎摧毁了他生存的意志。沙漠仿佛是一座大火炉，要蒸干他周身的血液。绝望中他发现了一幢废弃的小屋。他拼足了最后的气力，拖着疲惫不堪的身子走进堆满枯木的小屋，定睛一看，枯木中隐藏着一个有压水机的水井。他立刻兴奋起来，拨开枯木，压动压水机的杠杆汲水，但折腾了好大一阵子，也没能抽出半滴水来。绝望再一次袭上心头，他颓然坐地，却看见压水机旁有个瓶子，瓶口用软木塞堵着，瓶上贴了一张泛黄的纸条，上面写着：“你必须用水灌入压水机才能引水！不要忘了，在你离开前，请再将瓶子里的水装满！”他拨开瓶塞，望着满瓶救命的水，早已干渴的内心爆发了一场生死决战：我只要将瓶里的水喝掉，虽然能不能活着走出沙漠还很难说，但起码能活着走出这间屋子！倘若把瓶中唯一救命的水倒入压水机内，或许能得到更多的水，但万一汲不上水，我恐怕连这间小屋也走不出去了……

最后，他决定把整瓶的水全部灌入那架破旧的压水机里，接着用颤抖的双手压动杠杆，开始汲水……水真的涌了出来！他痛痛快快地喝了一顿，然后把瓶子装满水，用软木塞封好，又在那泛黄的纸条后面写上：“相信我，真的有用。”

几天后，他终于穿过沙漠，来到绿洲。每当回忆起这段生死历程，他总要告诫后人：在取得之前，要先学会付出。

感悟与交流：

有收入就要有付出，得到了就要舍得回报。如果你付出但是没有得到回报，多数情况下只是暂时的。读完上面两个故事，你对于获取与付出有了怎样的感悟和体会呢？

2 给予比接受更快乐

有一天，一个老师和他的一个学生在乡间小路上散步。他们看到一件旧上衣和一双旧鞋放在路上，这是那个正在前面地里辛苦劳作的一个穷人的衣服和鞋子。

学生顽皮地对老师说：“我想和那个人开个玩笑，把鞋藏起来，这样等一会儿就可以看到 he 找不到鞋时的迷茫的表情了，那可能十分有意思。”

老师说：“为什么要把愉快建立在别人的痛苦上呢，其实咱们可以通过那个人给自己带来更多的快乐。我和你在每只鞋里放上一枚硬币，然后躲起来看看他会怎么样。”

学生照着老师说的话做了，接着他们躲到路旁的小树后面。

过了一会儿，那个穷人干完活回到他放衣服和鞋子的小路上。他穿上衣服，然后把一只脚伸进鞋里面，觉得有个硬邦邦的东西，弯下腰摸出来一看，居然是一枚硬币。他的脸上充满疑惑，拿着硬币翻来覆去地看，又向四周张望，没有发现一个人。他又去穿另一只鞋，结果又惊喜地发现了一枚硬币。他激动地仰望着天空，脸上充满了感激的表情，他大声地向上天表达自己激动的心情，他不停地为生病和无助的妻子以及没有面包吃的孩子感谢来自不知何处的帮助，这个帮助可以缓解他们家的困境。

看到这个情景，站在小树后面的学生双眼湿润了，他被深深地感动了。

老师说：“这不是比恶作剧的玩笑更有意思吗？”

年轻的学生说：“我今天懂得了一个道理，给予比接收更快乐，谢谢老师！”

感悟与体会：

人是要有一点精神的。同样的，给予和接收不仅仅体现在物质上，也体现在精神上。你有过或遇到过类似的经历吗，你体会到给予比接收更快乐的感觉了吗？

3 榜样的力量

93岁的他静静地走了。无数活着的人在口口相传中记住了他——蹬三轮的老人白芳礼。

这不是神话，白芳礼老人在74岁以后的生命中，靠着一脚一脚地蹬三轮，挣



下 35 万元人民币，捐给了天津的多所大学、中学和小学，资助了 300 多名贫困学生。而每一个走近他的人都惊异地发现，他的个人生活几近乞丐，他一年四季从头到脚穿戴的总是不配套的衣衫鞋帽，几乎都是他从街头路边或垃圾堆里捡来的。他倒为此挺开心，曾对人说：“我从头到脚、从里到外的穿戴没有一件是花钱买的，今儿捡一样，明儿捡一样，多了就可以配套了。”

他每天在外的午饭总是两个馒头一碗白开水，有时候会往开水里倒一点儿酱油，那就是他的“美味”了。他每顿最多只吃一块肉或一个蛋，他总是说：“留着下顿，吃多了白瞎。”



白芳礼

一年 365 天，无论节假日，无论刮风下雨下雪，他从来没有休息过。早晨 6 点准时出车，到晚上七八点钟才回。如果按每蹬 1 公里三轮车收 5 角钱计算，他为贫困学生奉献的是相当于绕地球赤道接近 18 圈的奔波劳累。

他曾在夏天路面高温的炙烤下，从三轮车上昏倒过去；他曾在冬天大雪满地的路途中，摔倒在沟里；他曾由于过度疲劳，蹬在车上睡着了；他曾多次在感冒发烧到 39°C 的情况下，一边吞着退烧药片一边蹬车，虚脱的汗水湿透了棉袄；更不为人知的是，由于年事已高，冬天里他常常憋不住小便，棉裤经常湿漉漉的，他就垫上几块布照样蹬着车四处跑。

在你的心里想象这样一幕吧：一个老人，蹬着三轮车，穿着不规整的衣服，戴着一顶草帽，在师生的惊异目光里来到大学，从身上掏出厚厚的积攒起来的零钱，递给学校领导说是要给困难学生捐钱。大学里每年都会收到各个方面的捐款，多是来自大企业，如今收到来自个人、而且是一个蹬三轮老人的捐款，每个人的表情都从惊异木然变成深深的感动。

而这样的一幕老人坚持了十多年，不曾间断……

那年冬天，老人在车站附近一个自行车棚里，给人家看了 3 个月的自行车，每天把所得的 1 角、2 角、1 元、2 元钱整整齐齐地放在一个饭盒里，等存满 500 元时，他揣上饭盒，蹬上车，在一个飘着雪花的冬日，来到了天津耀华中学。人们看到，他的头发、胡子全白了，身上已经被雪浸湿。他向学校的老师递上饭盒里的 500 元钱，说了一句：“我干不动了，以后可能不能再捐了，这是我最后的一笔钱……”老师们全哭了。

“自己苦点累点没有关系，让每一个孩子都有钱到学校有书可以读”，这是 20 年前老人的动机，也是 20 年里老人辛苦蹬车的追求和梦想。

“多发性腔隙性脑梗塞，原发性高血压，冠状动脉硬化心脏病，瓣膜退行性病变，老年型白内障，神经性耳聋，并有脑萎缩及消化道出血症状。”这是老人病倒后，

医生对他的诊断结果。

“等我病好了，我还要蹬三轮挣钱资助你们读书。”这是老人在病房里对前去看望他的孩子们说的话。

“三轮车、收音机、小黄莺”，这是老人逝世时留下的最后的遗产。

如果你还不曾为上面这些话语动容，那么，还有一个数字请你记住，这个老人逝世时的年龄是93岁了，从74岁开始至90多岁的高龄，他不曾有一天如其他老人那样在家中颐养天年，而是在大街上比一个壮年人还努力地蹬三轮，而这一切，是为了让那些孩子，那些他毫不认识的孩子可以上学，可以在教室里安逸地上课。

一位老人、一辆三轮车、35万元捐款、300多名贫困学生……将这一串词语连接起来，展现的是老人伴着坎坷、误解、坚持与慈爱的一生。

“阳光打在你的脸上，温暖留在我们心里。为什么我们总是眼含着泪水，因为我们爱得深沉；为什么我们总是精神抖擞，因为我们爱得深沉；为什么我们总在不断寻求，因为我们爱得深沉。爱这个国家，还有她的人民，他们善良，他们正直，他们懂得互相关怀。”

总有一种力量让我们泪流满面，总有一种力量让我们抖擞精神，总有一种力量驱使我们不断地寻求爱心。

老人20年的支教生涯难道不正是这样一种力量吗？这种力量也可以来自我，来自你，来自我们中间的每一个人。

但愿在这个善于遗忘的社会里，白芳礼的故事不要被人轻易淡忘，让我们永远地记住：在我们国家的一个角落里有这么一位善良的老人。

当你读完这个故事，当你的心灵还在激荡与震撼时，请你静静地体味一下心灵的感觉，然后在你的生活中寻找那些付出的榜样。你都想到了谁？他们带给你怎样的心灵启迪？

感悟与交流：

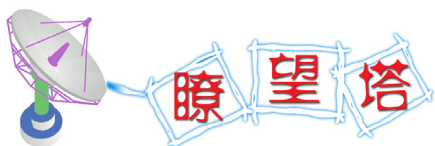
六人一个小组面对面坐好，由组长确定获取组与付出组。获取组的同学要讲述一个自己曾经受过的别人的恩惠或帮助，在这个过程中自己获得了什么；而付出组的同学要讲述一个自己曾经帮助别人或者为别人付出的经历，在这个过程中自己又有什么体会。然后互换角色。

请你静静地用心感悟和体会，然后在班级中找出一个曾经为你付出过的人，给他写一张小纸条，表达你对他的感激之情。





在节假日参加志愿者活动，体会付出给自己精神上带来的愉悦和幸福。



佛经中有这样一个故事：一位善者偶然得到了一个世界上最稀有、最宝贵的旃檀香木做的金色盒子。但善者并没有把这个价值连城的宝贝私藏起来，而是到处宣扬说：“我要把这个宝贵的东西赠送给世间最贫穷的人。”

于是，很多贫穷的人蜂拥而至，有乞丐、残疾、孤寡等各种受苦的人，他们纷纷向善者讲述自己的不幸和生活的艰辛，想要证明自己就是世间最贫穷的人，以便得到这个值钱的宝贝。但善者对每一个前来讨宝盒的人说：“你还不是世界上最贫穷的人！”

很快，全国各地的穷人都来到了善者的住地，但善者一点儿也没有交出宝盒的意思。于是大家纷纷议论起来：“他没有诚心把这个金色盒子送给别人。”

善者听到大家的议论就出来说道：“我告诉你们，世界上最贫穷的人不是别人，他就是我们的国王波斯匿王，他才是世界上最贫穷的人。”

这个消息很快就传到了波斯匿王耳朵里，波斯匿王非常不高兴：“哼！我是一国之君，怎么可以说我是世界上最贫穷的人呢？去，把他给我抓来！”

波斯匿王把善者带到收藏珍宝的库房里，他问善者：“你知道这是什么地方吗？”

善者说：“这是收藏黄金的金库。”

“那是什么地方呢？”

“那是收藏银子的银库。”

“那又是什么地方呢？”

“那是珍藏珠宝的宝库。”

波斯匿王大声责问道：“你既然知道我有这么多的财宝，怎么可以在外面散布谣言，说我是世界上最贫穷的人呢？”

善者笑道：“陛下，您确实有很多财宝，但是您是管理国家的国王，不是管理库房的管家，何必炫耀这些财宝呢？国家的强盛是您的家业，人民的贫富是您的衣裳，百姓的毁誉是您的脸面。您的库房堆满金银，百姓却生活在水深火热之中。您



的国家有这么多乞丐、残疾、孤寡等各种受苦的人，是他们让我以为他们的国王也是一个衣衫褴褛、满脸污秽的人。”

波斯匿王满脸惭愧地说：“你说得没错！”他当即下令，把仓库里的财宝拿出去救济那些穷苦的人。从那以后，波斯匿王不论走到哪里都会受到人民的尊敬和爱戴。

一个人是否富有，并不在于他得到多少，拥有多少，而是看他为别人、为社会奉献了多少。因为生命中最重要的不是得到，而是要懂得付出。一个懂得付出的人，才能够拥有快乐。

第18节 成长是树，成功是花



已经年届 70 的美国前第一夫人芭芭拉布什回到自己的母校——著名的威斯利女子学院，她在为年轻的学生们做演讲时说过这样一段话：“当你们像我一样年龄的时候，你会发现，作为医师、律师或企业领袖的职责尽管重要，但你首先是一个人。人与人的关系——配偶、子女和朋友，是你最重要的投资。在你生命的尽头，你不会后悔没有通过某次考试、没有赢得某个案子，或没有做成某单生意。你会遗憾没有花时间陪伴丈夫、孩子、朋友或父母。”



芭芭拉

岁月如浪，淘尽浮华，当一个人老之将至的时候，留下的是生命中最珍贵的宝藏。回顾往事，对于前第一夫人来说，生命过程中的平凡日子，与亲友的真挚情感，取代了一切名利，成为她心中最为重要的事物。

你有没有想过，终有一天，在回顾一生时，自己最为珍惜和慨叹的将是什么呢？

一个人，无论他如何的风华正茂，如何的聪明绝顶，当他进入风烛残年之时，回过头来整理检点一生的所作所为，也许他不会说自己曾经取得过如何辉煌的成绩，不会说自己驰骋风云的年代如何英俊潇洒，而只会记得自己在追求成功的道路上所经历的一件件往事，所克服的一个个困难。



思考与探究

1 成功是什么

有人说，成功是获得社会的认可和众人的羡慕；有人说，成功是拥有较高的官职和大量的财富；有人说，成功是达到了常人没有攀登上的事业的高峰；有人说，成功是实现夙愿后内心的充实和满足。你是怎么看的呢？请与同学们分享自己的观点。

成功就是“一览众山小”，成为金子塔尖上的人。

成功是拥有挚爱的亲友，珍惜快乐的每一天。

成功就是实现自己制定的目标，我自己目前最希望的成功就是能考入心目中的大学。

成功是回首来时路时，尽力而无憾的感叹。

每个人都在追求“成功”的途中，只是别忘记“成功”与“成功”并不相同：每一个人的才智、机遇、背景不一样，内心需求也不同，因此每个人所追求的“成功”也相去甚远，成功不能用统一的标准去衡量。请牢记，别以自己的“成功”去苛求他人；也别刻意去追求别人所定义的“成功”而背离自己的初衷。



2 成功与成长

一位父亲去拜访禅师，请求帮他训练生性懦弱的小孩。禅师说：“你把小孩留下，三个月后，我一定可以把你的小孩训练成一个真正的男人。”

三个月后，父亲来接小孩。禅师安排了一场空手道比赛，向父亲展示这三个月的训练成果。被安排与小孩对打的是空手道的教练。教练一出手，这小孩便应声倒地。但是小孩刚倒地便立刻又站起来接受挑战。接着，倒下去又站起来，如此来来回回六次。

“我简直羞愧死了，想不到我送他来这里受训三个月，看到的结果是他被人一打就倒。”父亲喊道。

禅师说：“我很遗憾你只看到表面的胜负，却没有看到你儿子那种倒下又立刻站起来的勇气及毅力。”

感悟与交流：

面对孩子的表现，父亲与禅师的评价截然不同，为什么？谈谈你的观点。

这个孩子可能永远不能成为一位空手道高手，可是不屈不挠的意志却可以使他无愧于成为一个大写的“人”。

现今的社会，人人都追求成功，而大多数“成功”的定义，关注的是一时的结果，却忘记了过程中的收获才是更珍贵的。也许，暂时的成败受许多因素左右，可是成长中积累的经验教训，可以让我们最终在适合的领域，开创属于自己的天地。



3

认识成功与成长的关系

2000年3月，杨澜和丈夫收购了香港上市公司良记集团，并将其更名为阳光文化网络电视有限公司，杨澜任主席。收购之初，公司股份暴涨20倍之多，同年8月8日，阳光卫视正式开播，这是当时大中华地区第一家华语历史人文主题频道。然而短短3年时间，阳光卫视累计亏损超过两亿港元。2003年6月，杨澜宣布将阳光卫视70%的股权卖给内地一家传媒集团，她也退出了阳光卫视的经营。对于成功与成长的关系，杨澜有着比较深切的感受。请阅读下面两篇文章。

你可以不成功，但不能不成长

在我职业生涯的前15年，我一直在做加法，做了主持人，我就要求导演：是不是让我可以自己来写台词？写了台词，就问导演：可不可以让我自己做一次编辑？做完编辑，就问主任：可不可以让我做一次制片人？做了制片人就想：我能不能同时负责几个节目？负责了几个节目后，就想能不能办个频道？就这样一直做加法，加到了阳光卫视，我知道了，人生中，你的比较优势可能只有一项或两项。

在做完一系列的加法后，我想该开始做减法了。因为我觉得我需要有一个平衡的生活，我不能这样疯



杨澜



狂地工作下去。今天，我想把自己定位于：一个懂得市场规律的文化人，一个懂得和世界交流的文化人。在做好主持人工作的同时，希望能够从事更多的社会公益方面的活动。

可能在失败中更能认识自己的比较优势。当然我也希望大家付出的代价不要太大就能了解自己的比较优势和缺陷所在。

这辈子你可以不成功，但是不能不成长。

我想说的是每个人都在成长，这种成长是一个不断发展的动态过程。

也许你在某种场合和时期达到了一种平衡，而平衡是短暂的，可能瞬间即逝，不断被打破。成长是无止境的，生活中很多是难以把握的，但是成长是可以把握的，这是对自己的承诺。

我们虽然再努力也成为不了刘翔，但我们仍然能享受奔跑。

可能有人会阻碍你的成功，却没人能阻止你的成长。

换句话说，这一辈子你可以不成功，但是不能不成长！

成功与成长——记杨澜的一次演讲

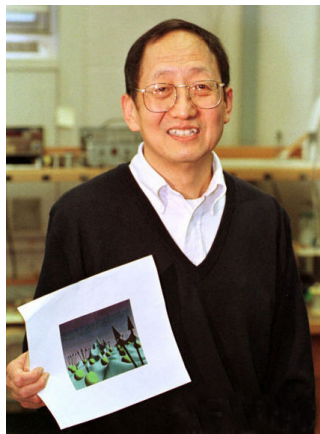
杨澜在演讲中说：这是一个人人崇拜成功的时代，但登上顶峰的人毕竟凤毛麟角。对成功，我们的定义很狭窄，往往感觉付出太多，收获却太少。

杨澜引用歌德的话“每个人都想成功，但没想到成长”之后说，成功其实是向某个目标前进的过程，是在表达自己对人生的态度。成功在人生中只有一两个点，它是外在，由别人去评论；而成长是个持续的过程，是内在，在内心愉悦存在。说起成功，每个人都担心失去，而成长是自己的，虽缓慢成长，但却充满自信。

杨澜认为，人要想着怎样度过困境，人要想做独特的自己，就不会太容易受伤。有时候，你可能并不喜欢自己的工作，环境给了你相当大的压迫感，这时候，你一方面要寻求突破，另一方面，你心里要清楚你要什么。对成功过于迷信，会活得很辛苦。

演讲中，杨澜深情地回顾了一次最令她震动的访谈，采访中主人公对成功的态度深深震撼了杨澜。这次采访，杨澜曾在其他场合多次提起。

那是杨澜对 1998 年诺贝尔物理奖获得者、美籍华人崔琦的访谈。崔琦出生在河南农村，10 岁前从没读过书，就在家里放羊、养猪。10 岁的时候他姐姐见到了一个在教会学校读书的人，就想让弟弟到香港去读书，而他父亲不太愿意让独子远行，因为男孩大了可以帮忙干农活，但他妈妈却非常坚定地要送儿子去读书。这一走成了他与父母的永别，父母在后来的大饥荒里都活活饿死了。



崔琦

杨澜坦言：“我当时听完故事，问崔教授，如果那个时候妈妈没有送你出去读书，你如今会怎样？其实在我内心里以为他会讲教育改变命运，讲感谢妈妈的话。但是崔教授却说，‘我宁愿当时妈妈没有送我出来，农村家里有一个儿子是很重要的，如果我当时留在农村，或许我一直不识字，但我父母或许不至于饿死。’这番话给我带来极大的震撼。”

杨澜说，获诺贝尔奖在很多人眼里是很大的成功，可是在崔教授眼里，人生有些东西更可贵。

杨澜说，在过去的采访当中，我曾收到一张方丈的名片，上面特别标注享受副局长级待遇。人啊，对成功过于迷信，对成功的认识过于狭窄，会活得很辛苦。

思考与感悟：

读了这两篇文章，你有什么感触？你是否为自己不能获得像别的同学一样的成功而苦恼？你是否觉得自己一无所长？你看到在争取成功的过程中自己的成长了吗？你领会“你可以不成功，但你不能不成长”的含义了吗？

成长之路是每个人都要经历的，但是要在这条道路上了解自我、修炼自我、丰富自我却并不容易。相对而言，成功只是成长过程中的一个产物罢了。有了一个好的过程，还用担心没有好的结果吗？或者说，到那时，结果已经不是最重要的了！



4 不能成功一定有原因

乔治死后见到了上帝，他对上帝说：“主啊，我的志向是像比尔·盖茨那样，成为IT精英，成为世界首富，我要建立电脑王国，我要住西雅图市华盛顿湖畔的豪华别墅。可是我在人间活了50年，一次飞黄腾达的机会您都没有给我。就因为这，我平庸地度过了此生。如果当年我在哈佛大学学习，那么创立微软公司的就会是我而不是比尔·盖茨了。”

上帝想了想，对乔治说：“好吧，我们不妨就试验一次。”

时光倒回到了1975年。乔治与比尔·盖茨就读于哈佛大学同一个班。这天，他们的同学艾伦给他们俩带来了这年1月号的《大众电子学》杂志。

乔治随手一翻，不耐烦地说：“这本杂志怎么连一张美女图片都没有呀！没意思，我走了。”说完，乔治就把杂志扔给比尔·盖茨，同他的女朋友莉丝蹦迪去了。

而比尔·盖茨拿起这本杂志，立刻就被一篇关于第一台个人电脑的报道深深吸引住了。



这天晚上，乔治与莉丝痛痛快快地玩到深夜。而比尔·盖茨则彻夜难眠，他在思索自己的未来和世界的发展趋势。终于，他下定决心，辍学经商。在乔治等一些同学的讥笑下，傻乎乎的比尔·盖茨与艾伦一起创建了微软公司。经过努力，微软公司一步一步壮大起来。

此时，上帝按了“光阴遥控器”，说：“你现在该心服口服了吧？”乔治照旧怨气十足。他嚷道：“这不怨我，这要怨莉丝，是她在旁边急着约我去蹦迪，使我忘了细读这本杂志。”

上帝把手一挥，时光重又倒流。哈佛大学辍学学生乔治与比尔·盖茨各自创建了一家计算机公司。他们的同学艾伦分别向两人出谋划策。

艾伦先向乔治建议道：“现在世界上单纯生产软件的公司一家都没有，我们就专门生产计算机软件吧！”乔治坐在宽阔的老板椅上，神气十足地说：“软件对于计算机来说，虽然是必需的，但这东西仅仅是个附加品，它的缺陷是容易被无限限制地复制、盗版。那样的话，赢利太难了。”

艾伦无奈地找到了比尔·盖茨，向他提出同样的建议。比尔·盖茨立刻认定这是一个巨大的商机，他的公司就全力投入到软件开发上，结果，他创造了一个杰作。而乔治的公司当年就破产了，莉丝也气愤地离开了乔治。

上帝又按了“光阴遥控器”，时光重新回到现在。上帝说：“你现在该服了吧？”乔治嘟囔道：“这不怨我，这还要怨莉丝，她弄得我情绪不稳，不能静下心来考虑公司决策。如果您让我当微软公司的董事长，那么我会比比尔·盖茨经营得更好。”

上帝把手一挥，时光倒流，这次回到了1982年，美国有两家软件公司：盖茨微软公司和乔治微软公司，两家公司的情况完全相同。比尔·盖茨和乔治分别拥有他们各自公司53%的股份，而艾伦分别占有这两家公司31%的股份。

比尔·盖茨要改革，他要采取配股的方式激励公司的所有员工，而非限于公司领导。艾伦看见比尔·盖茨这样搞，便向乔治透露消息。乔治听了比尔·盖茨的做法，大笑起来，他对艾伦说：“这个傻子一定是吃错药了，哪有公司给员工股份的，那以后还怎么进行管理？全世界不会有第二个人像他这样傻。哈哈……”

几年后，盖茨公司的股票飞涨，这家公司拥有了几千个百万富翁、一打亿万富翁。而乔治微软公司的股票不断下跌，他的优秀员工纷纷跑到盖茨微软公司。不久，乔治成了一个穷光蛋。

上帝又按了“光阴遥控器”，时光又回到现在。

乔治正要开口，他准备向上帝埋怨他的员工不忠诚。可话还没说，上帝向他摆了摆手，止住了他的话。

上帝说：“我是仁慈的，也是公正的。我把机会撒向全世界，每时每刻都有人在创造奇迹。可你呢？到死还改不了‘埋怨’、‘自负’、‘吹牛’这些毛病。要知道，‘埋怨’、‘自负’、‘吹牛’，这些毛病就是你不能取得成功的原因之一、之二、之三……”

思考与感悟：

时光频频倒转，结果却仍然相同，乔治的缺点不可怕，可怕的是不能够认识到自己失败的原因。缺乏思考的人生就是重来多少次，结果也仍然相同，因为这样的生命只是原地踏步，失去了成长本应蕴含的蓬勃动力和强大的自我修复能力。

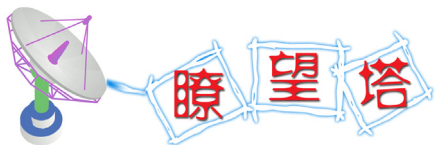
你认为在成长过程中应当修炼自己哪些方面的素质？

在追求成功过程中，收获和经验固然值得珍惜，而暂时的失败与挫折更发人深思，如果我们成长的每一步都踏实稳健，如果无论成败我们都能够从中获得启迪，相信收获成功是水到渠成的事情。



有人说：失败不表明你是一个失败者，它只是意味着你尚未成功而已；失败不表明你蒙受羞辱，它意味着你勇于尝试；失败不表明你尚未拥有，它意味着你必须改换方式再试锋镝；失败不表明你永难遂意，它意味着成功还需要时间。

请你根据自己的职业企望，访问一位专业人士，请他谈谈成功与成长之间的关系，他的感悟与收获。

**做一棵永远成长的苹果树**

一棵苹果树，终于结果了。

第一年，它结了10个苹果，9个被拿走，自己得到1个。对此，苹果树愤愤不平，于是拒绝成长。第二年，它结了5个苹果，4个被拿走，自己得到1个。“哈哈，去年我得到了10%，今年得到20%！翻了一番。”这棵苹果树心理平衡了。

但是，它还可以这样继续成长。譬如，第三年，它结了100个果子，被拿走90个，自己得到10个。





很可能，它被拿走 99 个，自己得到 1 个。但没关系，它还可以继续成长，第四年结 1000 个果子……

其实，得到多少果子不是最重要的。最重要的是，苹果树在成长！等苹果树长成参天大树的时候，那些曾阻碍它成功的力量都会微弱到可以忽略。

真的，不要太在乎果子，成长才是最重要的。

第 19 节 抖掉鞋中的沙粒



有位名人曾这样说过：“使你疲惫不堪的不是前面的群山，而是你鞋中的沙粒”。一粒沙子虽然非常渺小，但如果不及时从鞋内倒掉，任其与皮肉摩擦，会在你的脚上留下串串水泡，使你苦不堪言，甚至无法到达终点。

如果说鞋内的沙粒留给你的是脚上的水泡和钻心的疼痛，那么心灵上的“沙粒”给你带来的又是什么呢？

你是否在内心深处嫉妒他人，并因为它破坏了自己正常的思维，导致你做出错误的行动；你是否因为身体的缺陷而丧失对生活的追求，浑浑噩噩地打发日子；你是否因为犯过错误而背上精神包袱，放弃了正常的努力，破罐子破摔。



1

窗外的风景

两位同住危重病房的病人成了一对好友，临窗的病人能看到窗外美丽的风景和事物，每天他都把自己看到的讲给不临窗的病友听，他说外面的篮球赛有多精彩，花儿有多鲜艳，太阳有多红艳…… 然后一起分享这些事物给他们单调的生活带来的快乐。然而，友谊有时候真的很脆弱，它很难通过欲望之神的考验，更难从嫉妒的抚摸下逃脱。



故事的结局是这样，那位不临窗的病人希望看到这些美丽景色的人是他自己，于是他开始在心里盼望临窗的病人早点儿死去，这样他就可以挪到那个床位上了。

终于在一天晚上，临窗的病人剧烈地咳嗽起来，而他的好朋友没有为他按下急救铃……第二天，不临窗的病人被移到了窗户旁，当他费力地支撑起身子，看到的却是一堵光秃秃的墙！

每个人心中都有天使和魔鬼，谁敢说自已从来没有过类似的念头，谁又敢说自已以后也不会有这样的想法！当我们了解人性的弱点，就不难理解友谊为何容易被嫉妒摧毁了。

许多人嫉妒、恼羞成怒，却意识不到或不肯承认自己的心理是多么褊狭。对别人的抱怨、嫉妒，只能让自己不正当的心理合理化，只能摧毁一个人正常的思维，只能毁坏你的正常的行动。

思考与交流：

1. 你曾经有过嫉妒他人或被别人嫉妒的经历吗？那是一种什么样的感觉呢？

2. 当你产生了嫉妒的念头时，理智的做法是什么？

2 把挫折当存折

车尔尼雪夫斯基说过，人生道路“不是大街上的人行道，它完全穿行于田野之中，有时穿过尘埃，有时穿过泥泞，有时横渡沼泽，有时行经丛林”。世界上不如意的事常有，只有正确对待了，才能泰然处之。

故事 1：一个小姑娘刚学溜冰，虽然小心翼翼战战兢兢，还是摔得四脚朝天。小姑娘伤心地坐在地上，眼泪汪汪地看着周围的人。这时，一位大哥哥把她扶起来，亲切地说：“小妹妹，溜冰就要不怕摔跤。从现在起，你准备好了，摔 50 次跤你就学会了。”于是，小姑娘勇敢地站了起来，1 次、2 次、3 次……每多跌一跤，小姑娘就知道自己离成功更近了，数到第 21 次时，小姑娘再也不用往下数了，因为她已经学会了。

现在的失败是通向未来成功的必经之路。人的成长不可能一帆风顺，总会遇到这样那样的烦恼，人生的智慧就是把挫折当存折，化苦难为宝藏。





故事 2: 雷庆瑶，四川省乐山市夹江人，1993 年 11 月 29 日厄运降临到刚满 4 岁的雷庆瑶头上，她因遭受雷击失去了双臂。

当同龄的小伙伴去学校报名上学时，雷庆瑶羡慕极了，她对妈妈说：“我也想上学。”

庆瑶的父亲一心想要让女儿上学，他要让女儿首先过写字这一关。几天之后，他从镇上买来本子和铅笔，让女儿练习用脚写字。脚趾又粗又短，铅笔又圆又滑，不要说夹着写字，就是用脚趾把铅笔夹起来也是一件不容易的事啊。为了让女儿练好写字，父亲用绳子把铅笔绑在女儿的脚趾上，再让女儿用两只脚趾用力地夹住铅笔，在洁白的本子上一横一竖慢慢地写……日复一日，雷庆瑶度过了种种难关，克服了常人无法想象的困难，终于能够用脚趾夹住铅笔在本子上写字了。这一年，她才 6 岁！

几年下来，雷庆瑶不仅学会了用脚写字，而且学会了用脚穿衣，用脚刷牙，用脚吃饭……最让人感到不可思议的是，这个无臂女童竟能熟练地双脚配合，一只脚夹住针，一只脚夹住线，自己穿针引线，缝补衣裤。没有双臂的她甚至学会了骑自行车、游泳、绘画等等。



2007 年 9 月，自强不息的雷庆瑶凭借在纪实性故事片《隐形的翅膀》中的出色表演，获得了第 12 届华表奖优秀少年儿童牛奖和优秀少儿演员奖两个奖项。在颁奖典礼上，当青春、阳光、乐观的无臂女孩接受章子怡颁给自己的奖状时，场上响起了经久不息的掌声……

思考与讨论：

生活在这个世界上，我们可能遭遇一些意想不到的挫折，最为残酷的情况之一是遭受顽症侵袭，甚至落下残疾。那时你能接受这个现实吗？你能够勇敢地面对那些困难吗？你会怎样规划自己的生活呢？说出来跟大家交流一下。

3

破罐子不能破摔

课堂上，老师将一块很漂亮的彩色玻璃朝地上猛摔下去，玻璃碎了。她问学生：“你们有什么感觉？”

学生们愕然。老师说：“你们可能对这块玻璃感到惋惜，可是这种惋惜已经无法使它恢复原样了。在你们今后的生活中，也可能会发生无可挽回的事，请记住这

摔破了的玻璃。”

这位教师说出了一個生活哲理：如果明知錯誤已經形成而且無可挽回，却總想着要去挽回，或者對錯誤耿耿於懷，都將是徒勞無益的。

沒有教訓和沒有知識是一樣的

有個老漁民的捕魚技術很高，被人稱為“漁王”，但是他卻非常煩惱，因為他的兩個兒子捕魚技術都很平庸。

他經常向別人訴說苦惱：“我的技術这么好，為什麼兒子技術这样差？我从他们懂事起，就手把手地从最基本的东西教起，告诉他们网怎么织，怎样划船不会惊动鱼，怎样下网。长大了，我又教给他们怎样认识潮汐，识别鱼汛。我把自己多年来的经验和知识全教给了他们，可是他们的技术却赶不上技术比我差的渔民的儿子。”

一位路人說：“你一直手把手地教他們，不允許出一點差錯嗎？”

“是啊，我教得非常仔細和耐心。”

“他們也一直跟着你，寸步不離嗎？”

“對，我不讓他們離開我，想盡量讓他們少走彎路。”

路人說：“這樣說來，你的錯誤就非常明顯了。你只讓他們順風順水地跟着你走，卻沒有傳授給他們教訓或讓他們自己接受教訓。沒有教訓和沒有知識是一樣的。”

沒有刻骨銘心的傷痛，生命不會璀璨；沒有傷疤，生活軌跡不會清晰。成功可以催人奮進，知識和經驗可以使你清楚前進的方向；而教訓和失敗，則會使你懂得走岔路的代價。正確吸取遭遇挫折後的教訓，才能在人生道路上大步馳騁。



與錯誤一起成長

“人非聖賢，孰能無過”，人的一生中錯誤在所難免。犯了錯誤就逃避，就裹足不前，就破罐子破摔，都只能錯上加錯。認為錯誤難以容忍的觀點本身就是一個錯誤。一個人在錯誤中學到的東西，遠遠比順境中學到的東西更記憶深刻和發人深省。看一個人是不是樂觀和豁達，並不是看他成功時會怎樣說教，而是看他如何面對失敗和逆境。勇於面對自己的錯誤，從中吸取教訓，才能學會與錯誤一起成長。當然這不是說錯誤越多越好，與錯誤一起成長的核心是善於在犯錯後進行總結和思考，不再走同樣的彎路，不消沉在錯誤的陰影中。

智者說：“敵人能讓我們生存得更堅強，危機能幫助我們更快成功。”同樣，錯誤能教給我們怎樣更正確地行動，從這一點說，我們要感謝錯誤，感謝它帶給我們的啟發，帶來的壓力，帶來的進步。

討論與交流：

下面是一個叫小草的同學寫給陽光姐姐的一封信。



阳光姐姐：

我好像总不能原谅自己。对于自己犯的错误，我总是忘不掉。

对于别人来说，“忘不掉”可能是好事，这样就可以时刻提醒自己不要再犯相同的错误。但对我来说，“忘不掉”却起不到这个作用，我老是觉得很“内疚”，觉得自己对不起很多人，就算别人原谅我，我也原谅不了我自己。

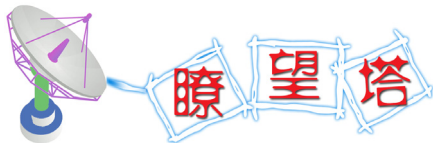
我常常觉得，像我这样犯过错误，伤过别人的学生，会永远落在别人后面跟不上别人。可我又似乎明白，诚心改过就是好学生，我还是可以好好地按照自己的方式生活的，我脑子里经常有这样两种思想在争论，让我真的好烦，身心都很憔悴，很痛苦。您说，我是不是有问题啊？

小草

从小草的这封来信中，我们能知道小草是个曾经犯过错误的人，虽然我们不知道他犯了什么错误，但是能感觉到他目前的心理状态。如果他求助于你，你该如何答复她呢？请给他写一封回信。



1. 父母长辈们也许遇到过很多“沙粒硌脚”的事情，请他们谈谈是怎么走过来的，学学他们的智慧。
2. 留意身边那些感觉不如意的亲友，与他一起找找“鞋中的沙粒”，商量出一个轻装前进的办法。



敢于不如人

敢于不如人，其实就是敢于承认自己的不足。这是一种期待成长的勇气，每个人都有长有短，真正看清这一点，你才能最后胜于人。

我常常觉得自己在很多地方不如人。

在家务上，不如勤劳能干的主妇；在工作上，不如善于察言观色的同事；在新知识的运用和掌握上，不如年轻人迅速灵敏；碰到复杂问题，又缺乏长辈的精明练达、长袖善舞；最糟的是遇到紧急情况缺乏应变能力，反应迟钝，甚至明明可以稳操胜券的事情，却偏偏输得干干净净。

某人曾洋洋自得地对我说：你不用和我吵，你根本吵不过我，你和我吵准输。想想也是的，口纳，碰到情急的事情往往张口结舌，而且失却判断，忘记了事情的核心以及对方输理的地方，莫名其妙地被对方的声势压倒。

调子放得最低最低，心态修炼得最净最净，经历了几番风雨几轮挫折，渐渐地，我也想明白了。一个人不可能处处胜于别人，有得必有失，样样齐全了，你也许会遭到更大的、意料不到的天灾人祸。就像小病小灾缠绵一生的人，往往安享天年；而无病无痛、体壮心强的人，常常大病忽至，防不胜防。

其实，从另一种角度来说，敢于不如人，也是某种程度上的自信。只有敢于不如人，才能胜于别人。天外有天，楼外有楼，一个人怎么能时时处处胜过所有的人呢？每个人都有自己的优点与优势，也都有自己的缺点和短处，扬长避短才算明智，拿自己最不擅长的柔弱之处去和别人修炼得最拿手的看家本领硬碰，其结果是可想而知的。

一个人会有各种潜能，但不可能在所有地方都有机会让你发挥出来，你只能在一个地方用足你的力气，在你没有用力气的地方，在你无暇顾及的地方，你必然不如那些在这种地方用足力气的人。你的精力有限，机遇也有限，因此你能比别人强的地方肯定很少，而不如人的地方绝对很多。只有看明白了这一点，你才会有从容的心态，也才能真正的如人了。

第20节 生命的航标



“我想做一名翱翔蓝天的飞行员……” “我想做一名光荣的人民教师……” “我想做一名电气工程师……” 同学们，你的心中是否也有着这样那样的梦想？你是否知道自己的人生要走向哪个方向？

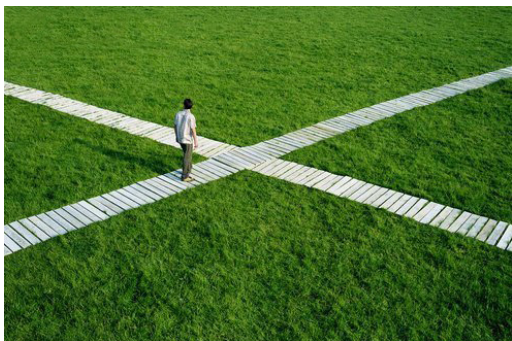
在美国，孩子们上八年级时，就要请专家给学生们做人生规划、职业兴趣的分



析。对十几岁的年轻学生，人生规划似乎太遥远，谈职业兴趣也为时过早，但是通过职业日、职业实践活动，专家们可以根据不同学生显示出来的特征加以引导，从而较好地确定人生规划和职业生涯。

相比之下，我国的高中生在懵懵懂懂之中就被分为理科生、文科生，上大学选专业时，也很少比较全面地考虑自己的性格特点、职业兴趣、能力倾向。

机会总是垂青于那些有准备的人，年轻的高中生们，如果你想有一个理想的人生、一个满意的职业，就要未雨绸缪。人生短短几十年，如白驹过隙，倏忽而过，从现在起，你就需要为自己的人生设计好一个规划，画好一个生命蓝图，只有这样，才有可能让你有限的生命散发出光彩。



1 读读周迅的一篇文章

清新、亮丽、飘逸，既古典又现代的气质，精湛的演技，优美的歌喉，这个精灵般的女孩就是周迅。提起她，我们会情不自禁地想起她在《射雕英雄传》、《大明宫词》、《风声》、《画皮》、《孔子》等影视作品中的出色表演……今天，就让我们随着周迅回到她的18岁，去体悟她的成长脚步。

想想 10 年后的自己

18岁前，我不知道自己要成为一个怎样的人，我每天都在浙江艺术学校里和同学唱唱歌、跳跳舞。偶尔有导演找我拍戏，无论多小的角色，我都会很兴奋地去拍。

如果没有老师和我的那次谈话，那么也许到今天，仍然不会有人知道周迅是谁。

那是1993年5月的一天，教专业课的老师找到我，问道：“周迅，你能告诉我你未来的打算吗？”

我愣住了，不明白老师为什么问我这样严肃的问题，更不知道应该怎样回答。

老师问我：“你对现在的生活满意吗？”我摇摇头。

老师笑了：“不满意的话，证明你还有救。你现在就想想，10年以后你会怎么



周迅

样？”

老师的话说得很轻，但是却像重锤敲在我心上，我脑海里顿时风起云涌。沉默了一会儿，我看着老师，忽然很坚定地说：“我希望10年以后，自己能成为最好的演员，同时可以发行一张属于自己的音乐专辑。”

老师问我：“你确定了吗？”

我慢慢地咬着嘴唇回答：“Yes”，而且拉了很长的音。

老师接着说：“好，既然你确定了，我们就把这个目标倒过来算。10年以后，你28岁了，那时你是一个红透半边天的大明星，也出了自己的专辑。那么，你27岁的时候，除了接拍各个导演的戏之外，一定还要有一个完整的音乐作品，可以拿给很多很多的唱片公司听，对不对？25岁的时候，在演艺事业上你就要不断进行思考，另外在音乐方面一定要有很优秀的作品开始录音了。23岁就必须接受各种培训和训练，包括音乐上的和肢体上的。20岁的时候就要开始作曲作词，在演戏方面就要接拍重要一点的角色。”

老师的话说得很轻松，但是我却感到一阵阵恐惧。这样推下去，我应该马上着手为自己的理想做准备了，可是我现在什么也不会，却仍然在沾沾自喜，我觉得有一种强大的压力向我袭来。

老师平静地说：“周迅，你是一棵好苗子，但是你对人生缺少规划。我希望你能想想10年以后的自己，到底要过什么样的生活，要实现什么样的目标。如果你确定了目标，那么你现在就要开始为实现目标而努力。”

从那天起，老师的话就一直深深地刻在我的心底：想想10年后的自己。当我意识到这是一个需要认真思考的问题的时候，我觉得整个人都觉醒了。

一年后，我从艺校毕业，在忙于接拍各种各样的影视剧的时候，我始终记得，10年后我要做最成功的明星。后来我拍了《那时花开》、《大明宫词》，我渐渐被大家接受，也慢慢尝到了成功的滋味。

2003年的4月，恰好是老师和我谈话的10周年，不知道是偶然还是必然，我居然真的拥有了属于自己的第一张专辑《夏天》。

讨论和交流：

1. 周迅的这段成长经历，带给你怎样的思考？

2. 请闭上眼睛，想象10年后的自己，然后将你想到的描述出来（可以用文字也可以用图画）。与身边的同学分享你刚才的想象。





比尔·盖茨为什么成为世界首富

一家报纸举办一个有奖问答活动，问题只有一个：比尔·盖茨为什么成为世界首富？应征答案雪片般飞来，可谓千奇百怪。最后获得大奖的是一个刚刚大学毕业参加工作不久的年轻人。

他的答案很简单：比尔·盖茨的成功是因为他没做很多的事情。年轻人为他的答案给出这样的理由：

我的答案缘于我的一段经历。即将大学毕业时，因为我的学习成绩比较优异，很多公司都有意聘请我。其中一家房地产公司给出的高薪让我不能不心动，毕竟我刚刚大学毕业，稳定而又富足的收入是我稳步生活和发展的必要条件。而一个朋友希望我能够和他共同创办一家软件开发公司的诱惑也让我非常向往，我在读大学时就梦想毕业后自己创业，以便可以更充分地发挥自己的想象力和创造力……我经过一番权衡和思考，最后做出一个决定，应聘到那家求贤若渴的房地产公司工作的同时，和朋友合力开办一家自己的软件公司。可当我兴奋地将自己的这个“一举两得”的决定说给老师听时，老师却一脸严肃地告诉我：“以比尔·盖茨的实力，他可以买下纽约，可以去做房地产等，但他始终专注在自己的操作系统和软件的研发上，而不被市场中别的诱惑所吸引，所以，他才走到了所有人的前面。”老师的话让我明白了，没有人可以同时将双脚抵达南极和北极，只有懂得取舍的人，才可以将梦想走得更远。最终，我选择了其中之一……

不是每个人都可以成为比尔·盖茨，但每个人都可以拥有和比尔·盖茨一样的智慧：重要的不是做了什么，而是不做什么。



比尔·盖茨



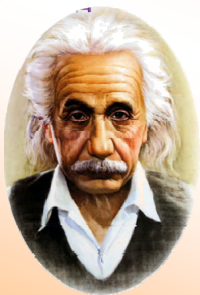
2 制订自己的人生规划书

现在，正值青春年少的你，是否也和1993年的周迅一样，在漫不经心地打发着日子？看了上面这篇文章，你是不是也和周迅一样，有了猛然的惊醒？

也许你无法成为周迅，但你可以和周迅一样优秀，因为我们每个人都有规划人生的权利，当你的人生有了明确的航向，并能为此而孜孜不倦时，你的人生也可以

像周迅的艺术人生一样光芒四射。

那么，如何为自己的人生确定航向呢？也许，爱因斯坦的这份人生规划能给你一些启示。爱因斯坦进入苏黎世联邦工业大学后，立即为自己拟订了一份人生规划，内容如下。



爱因斯坦

我用四年的时间学习数学和物理，我希望自己成为自然学科中某一些学科的教授，我将选择理论性学科。我制定计划的理由是：

① 喜欢抽象思维和数学思维，缺乏想象和对付实际的能力。

② 这是我自己的愿望，它激励我做出类似的决定，以考察我的毅力。很自然，人总是喜欢干他有能力做的事。另外，科学工作很有独立性，这很适合我的个性。

人生的目标是会变动的，人生规划也会不断地调整和发展，爱因斯坦也是这样，他在大学中不断修订自己的规划，使之更符合客观情况。比如，他淡化数学而主攻物理，就是经过自我审视和严密分析后做出的选择。

下面是关于怎样制订人生规划的一些经验之谈，供同学们参考。

① 人生大目标尽可能远大，目标愈高远，人的进步愈大。

一般人都会有这样的体会：如果你打算只走1公里，当走了0.8公里时便可能觉得劳累而松懈，以为反正快到目标了。但如果你的计划是走10公里，你就会做好思想准备和其他准备，调动各方面的潜在力量，这样走七八公里后才可能会稍微放松一些。设定一个远大的目标，可以发挥人的最大潜能。

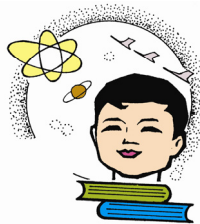
② 人生大目标不要求详细、精确，有个大致的方向和要求就可以了。

人生大目标是一个大的志向，可能需要10年20年甚至终生为之奋斗。这样的大目标是难以精细描述的，尤其是对经验不足、阅历不深的人来说，更是如此。随着成功经验的积累，阶段性的中短期目标的实现，人会站得更高，对人生大目标的确立才会逐渐清晰明确。

③ 中短期目标既要有激励作用，又要现实可行。

心理学实验证明，太难和太容易的事都不具有挑战性，也不会激发人的热情和动力。中短期目标是现实行动的指南，如果低于自己的水平，只做一些不能充分发挥自己能力的事情，则不具有激励作用；但如果高不可攀，不切实可行，不能在一两年内明显见效，则会挫伤积极性，反而起消极作用。

比如盖房子，经验不足时先盖小房子，有了盖小房子成功的经验，便可以盖大房子，再盖摩天大厦。如果完全没有盖中小房





子的经验，却突然要制订盖摩天大厦的目标，这就不现实可行了。当然，长期停留在盖小房子的水平上，就没有激励价值，也就谈不上成功卓越。

④ 中短期目标应尽可能具体明确，并限定时间。

一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。人的一生中究竟有多少个春秋，你愿意等到老年时再来叹息一生中错过了多少大好时光吗？生命就像一张白纸，等待着我们去描绘、去谱写，而只有有了合理的规划，才能在这张白纸上描绘出精彩的蓝图。

现在，相信同学们对自己的人生规划有个大致的框架了吧？那么，还等什么，赶紧为自己列一个人生规划书吧。

我的人生规划书

我想从事的职业和达到的目标:

为了达到这个目标，我想报考的学校和选择的专业:

对于我想从事的那份职业，我有如下优势(从性格、学识、兴趣、了解程度等方面进行分析):

为了实现我的理想，我在高中阶段要达到以下目标:

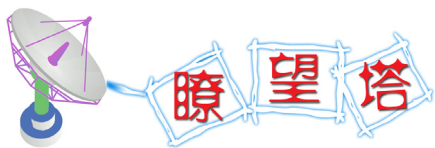
为了实现人生规划，我还要进行以下努力:

讨论和交流:

同座或相邻的同学交换阅读各自的人生规划书，看谁的规划较现实，较有指导意义。相信你会发现一些值得你学习的地方，也可能会找到志同道合的朋友！交流之后，重新修订自己的人生规划书，然后把它放在显眼的地方。



在网上或者报刊中搜集一些名人设计人生规划、确定人生目标的故事，利用班级墙报、QQ、E-mail等与同学共享，在此基础上进一步完善自己的人生规划。



把一张纸折叠 51 次

想象一下，你手里有一张足够大的白纸。现在你的任务是把它折叠 51 次，那么它会有多高呢？

一个冰箱高？一层楼高？或者一栋摩天大厦那么高？不是，差太多了，这个厚度大约为 1.8 亿千米，超过了地球和太阳之间的距离。

我用这个问题问过许多人，只有两个人说，这可能是一个想象不到的高度，而其他人们想到的最高的高度也就是一栋摩天大厦那么高。

把一张纸折叠 51 次的高度令人难以想象，但如果仅仅是将 51 张纸叠在一起呢？这个对比让不少人感到震撼。

没有方向、缺乏规划的人生，就像是 51 张白纸简单地叠在一起。今天做做这个，明天做做那个，每次努力之间没有什么联系。这样一来，尽管每个工作都做得非常出色，但它们对你的整个人生来说只不过是简单的叠加而已。

当然，人生要比折叠纸复杂得多。有些人，一生认定一个简单的方向而坚定地做下去，他们的人生最后达到了别人不可企及的高度。譬如，我的一个朋友的人生方向是英语，他花了十几年的努力，仅单词的记忆量就达到了十几万之多，在这一点上达到了一般人无法企及的高度。

也有些人，他们的人生方向也很明确，譬如开公司做老板，这样，他们就需要有很多技能——专业技能、管理技能、沟通技能、决策技能等。他们可能会在一开始尝试做做这个，又尝试做做那个，没有一样特别精通，但最后，开公司做老板的这个方向将以前的这些看似零散的努力整合到一起，这也是一种复杂的人生折叠，而不是简单的叠加。

现在，流行从看不见的地方寻找答案，譬如成功学，以为我们的人生要靠一些奇迹才能得以辉煌。但是在我看来，通过规划利用好现有的能力远比抽象的成功学更重要。



成熟是什么

成熟不完全取决于年龄。年龄主要是生理成熟的标志，而不是心理成熟的标志。
成熟不是随波逐流、人云亦云，不是察言观色、八面玲珑，不是见风使舵、老奸巨猾。

成熟是面对诬陷时不会丧失自信，面对恭维时也不会飘然自傲。对诬陷和恭维，都能像对灰尘一样轻轻地拂去。

成熟是面对无理取闹也能从容沉着，面对突发事件也能镇静稳重，每临大事有静气。

成熟是同村夫交谈也保持谦恭之态，陪王侯散步也毫无献媚之颜。

成熟是住在茅屋草棚也不会觉得没脸见人，住在琼楼玉宇也不会感到身价高贵。

成熟是在背后讲过的话，也能公之于大庭广众。

成熟是他人的爱憎喜怒左右不了自己的正气和情绪，与任何人为伍都能卓然独立。

成熟是视生命和权力为责任，而不是视生命和权力为实惠；对亲人、对同事、对工作、对社会更加牵挂、更加负责、更加珍爱。

成熟是爱、宽容、宁静、淡泊越来越多；而恨、狭隘、浮躁、张扬越来越少。

成熟是即使灾难降临也勇于咀嚼苦果，即使成了命运的宠儿也不忘乎所以。

成熟是荣辱不惊、去留无意，遭遇惨败也敢于从头再来，功成名就也能从头做起。

.....

成熟不是没有失误，不是完美无缺，而是不耀眼的光辉，是恰到好处地把握过去、现在和未来，是坚持不懈地提高修养，坚持不懈地向着成功的人生挺进。

